La vida después del ho'oponopono



Despierta y retoma el control de tú vida

Isabel Flórez

Lo Siento, Perdóname, Gracias, Te Amo

La vida después del ho’oponopono

La vida después del ho’oponopono

Isabel Flórez P

Despierta y toma el control

Alma de Ho’oponopono
Ho’oponopono Medellín

© ISABEL FLOREZ
LA VIDA DESPUÉS DEL HO'OPONOPONO

ISBN papel: 978-958-48-5785-9
ISBN pdf: 978-958-48-5786-6

Impreso en España
Editado por Bubok Publishing S.L.

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Dedicatoria

A mi niña interior que me ha acompañado en este camino de crecimiento personal y tiene su espacio en mi mesita de noche.

A Dios que sabe cómo, cuándo y dónde.

A mi familia especialmente a mi madre y a mi esposo por siempre creer en mí y darme su apoyo incondicional.

A mis hijas por soportar mis locuras.

A cada uno de mis estudiantes de talleres, meditaciones y consultas, esto es para ustedes.

A ti que me haces el honor de llevar este escrito a tú casa

Que generosos.

Gratitud eterna.

Índice

Epígrafe

Si quieres conocer el pasado
entonces mira tú presente
que es el resultado.

Si quieres conocer tú futuro
mira tú presente que es la causa.

Buda

PRÓLOGO

Durante toda nuestra vida nos desgastamos mucho con lo que denominamos “problemas” y por prestarle tanta atención a estos, al pasado a esas cargas y culpas, estamos dejando de ver lo lindo que cada día nos regala la vida de muchas formas y en muchos instantes porque estamos viviendo con exceso de pasado que nos cuesta “cargarlo” o con excesos de futuro que creamos con expectativas, dejando a un lado lo más importante que tenemos que es el presente. Lo que pasó ya fue y sobre ello solo debemos sacar enseñanzas y aprendizajes, y soltar lo que no nos aporte algo positivo a nuestras vidas; lo que viene aún no lo sabemos, podemos planear, pero no podemos vivir solo de expectativas porque si no se nos dan las cosas como queremos lo que sigue es una decepción que puede volverse en una tristeza e incluso en una depresión.

Isabel, a quien conozco hace más de 15 años, ha sido mi amiga, socia, esposa, colega y compañera en muchos momentos de la vida, unos muy buenos y otros no tanto pero que igual fueron parte del proceso de evolución y aprendizaje.

Ella, con gran dedicación y sobre todo con una gran inspiración y sensibilidad, escribió este libro con el fin de compartir con los lectores que es el ho’oponopono una de las más lindas filosofías y prácticas de auto sanación emocional, e igualmente que las

personas tuvieran una percepción de cómo cambia la vida después del ho'oponopono con algunas experiencias de personas que han asistido o consultado a Isabel en sus diferentes etapas del proceso.

Ayudé a Isabel en algunos apartes del libro como colega con el fin de que las personas que lo leyeran pudieran recibir una información que fuera lo más completa posible sin perder el enfoque de simple que facilité lectura y aprendizaje. Este libro se convirtió en uno de los proyectos de Ho'oponopono Medellín y Alma de Ho'oponopono.

En algunos apartes menores le colaboré a Isabel, pero definitivamente ella tiene una forma muy linda, práctica, didáctica y sensible que le permite transmitir a las personas lo que es esta bella técnica y que está plenamente convencida que cada persona puede retomar el control de su vida para soltar aquello que no le sirve, borrar todas esas memorias e ideas que te atormentan, y que cada persona puede volver a ser feliz en cualquier momento de sus vidas.

El ho'oponopono es realmente mágico y si tú quieres cambiar para retomar el control, ser feliz, soltar el pasado que te atormenta o te amarra a tristezas de cualquier tipo, y a alcanzar una paz interior increíble, pues me queda recomendarte este libro y la visión que tiene Isabel sobre la técnica.

Víctor Hincapié – Co Director Alma de Ho'oponopono
Ho'oponopono Medellín

PREFACIO

Amigos y amigas.

Cuando escribí este libro mi objetivo primordial era que las personas pudieran aprender de esta hermosa técnica de auto sanación denominada ho'oponopono.

Aunque parezca increíble hay una de las energías más poderosas del universo a tú alcance todo el tiempo, imprescindible para tus procesos de auto sanación emocional, es la energía del AMOR. De este sentimiento se desprenden palabras poderosas que en ho'oponopono denominamos mantra.

Con alta vibración energética, estas son: "lo siento, perdóname, gracias, te amo".

Palabras que dirás para ti mismo, siendo este el comienzo de un proceso amoroso de reparación, concientización, corrección y reinicio de tú vida en todos los aspectos.

Realmente el ho'oponopono es una técnica fácil de aprender pero que debes conocer bien para ir trabajando de manera correcta y ordenada, focalizando tus esfuerzos de tal forma que logres con tu práctica incorporarla como una filosofía de vida, la cual no choca con ninguna creencia religiosa, por el contrario, te ayuda a conectarte de una manera más espiritual e intensa con lo que para ti sea Dios, tú divinidad o lo que consideres tú fuente creadora.

No disfrutamos el presente y las maravillas de la vida por estar apegados al pasado o por tratar de vivir en el futuro. Tenemos exceso de equipaje y no nos damos cuenta que es así, pero puedes aprender a liberar cargas, a soltar y a confiar.

Aquí podrás encontrar, de una manera simple y didáctica, información sobre el ho'oponopono, qué es y para qué te sirve, cómo lo puedes practicar, cuales son los errores más comunes, cuáles son las señales con los que evidencias resultados, las principales herramientas, y lo más importante, una guía de aprendizaje de autoconocimiento.

Hay unos casos de personas a quienes les hemos enseñado y acompañado en sus procesos de cambio de vida a través del ho'oponopono, dejando claro que solo hemos sido sus guías porque realmente cada uno de ellos son los que trabajan en sus procesos, y hemos cambiado sus nombres para fines de este libro. Seguramente te identificarán con algunas de sus situaciones.

Estas palabras que denominamos mantra: "lo siento, perdóname, gracias, te amo" es importante que tengas claro que son solo para ti mismo(a), todas se derivan de esa energía que se llama el amor, y te van a ayudar a cambiar la vida de una forma espectacular porque debes que recuperar el control para ser feliz.

Retoma el control de tú vida, aprende y practica ho'oponopono.

INTRODUCCIÓN

Se llegó el día de escribir, eso he creído muchas veces y ha sido falsa alarma, pero ahora si fue el momento correcto y perfecto. Esta vez SÍ.

Empezar a escribir lo que sientes en tu vida después del ho'oponopono no es fácil porque son tantas experiencias, cambios, cosas vivida, tanto aprendizaje.

Calmar, respirar y vivir la vida de manera consciente, diferente, más liviana y tranquila, que puedo resumir como paz interior.

Es llegar a ese punto cero muchas veces y pensar ¿cómo hice para lograrlo?, que es esta sensación que me había perdido tantos años.

¡Maravilloso! Así describo todo lo que he vivido después que incorporé el ho'oponopono a mi vida, una de las maravillas del universo, hermoso legado de las tribus nativas hawaianas que vivieron bajo la filosofía denominada "huna" de forma descomplicada sin la "mano" comercial del hombre que lo complicara o lo llenara de prejuicios lograron manejar en su comunidad un estilo de vida en donde las personas podían manejar sus problemas y mejorar la vida en comunidad. Luego, con las "actualizaciones" o versiones del ho'oponopono, primero con la Sra. *Morrnah* Nalamaku *Simeona* y luego del Dr. Hew Len, facilitaron el acceso a dicha información y la forma de manejar procesos de

forma colectiva a individuales, lo que fue un regalo de vida. Simple, accesible, digerible, eficaz y sanador, eso es.

El ho'oponopono es empezar a disfrutar el presente sin precedentes, oír tu respiración, callar y sentirte bien, no opinar en todo, dejar que en las discusiones con el otro sea el otro quien se desgaste hasta agotarse (sin saber que lo está haciendo) y solo presenciar ese ruin acto de ruido y drama tratando de borrar, responsabilizándote de lo que estás viviendo, porque si estás ahí es porque tenías que estar ahí y vivirlo. (No existen las casualidades en el ho'oponopono). Es tomar responsabilidad por lo que tienes que vivir en ese momento y aprovecharlo para liberarte de una memoria más.

HUNA y KAHUNA

HUNA es una tradición milenaria de las tribus hawaianas de un sistema espiritual de conexión del hombre con los dioses, que abarcaba temas espirituales, ritos sagrados, meditación, el uso de la voz y los cantos como una forma de sanación, curación, y prácticas de visualización y manifestación de la vida. Es una enseñanza espiritual y sagrada del antigüo pueblo de hawai y que se manejaba en forma secreta por los Kahunas o sacerdotes.

La base principal de HUNA es el amor o ALOHA que es una expresión incondicional universal, que enseña principios de vida a través de los que el amor puede representar como la aceptación, el perdón, la tolerancia, la aceptación, el respeto, el afecto, la paz entre las personas, el responsabilizarse, el conectarse de forma espiritual con Dios, el trabajo de la sanación con base en la fuerza interior.

La sabiduría de HUNA se puede expresar como 7 principios básicos, en una forma resumida pero que da las bases claves para que entiendas su filosofía y la relación con el ho'oponopono:

IKE	El mundo es lo que piensas que es.
KALA	No hay límites, todo es posible.
MAKIA	La energía fluye hacia dónde va la atención.
MANAWA	Ahora es el momento del poder.
ALOHA	Amar es ser feliz con

MANA	Todo el poder viene de dentro.
PONO	La efectividad es la medida de la verdad.

“Kahuna” era el título que se daba en Hawái a un sacerdote, especialista, experto, maestro o consejero. Se identificaban como los “guardianes del secreto. Según sus “especialidades” había diferentes kahunas (fabricante de canoas, sacerdote, navegante, sanado de palabra, brujo o médico, entre otros)

Para nuestro tema vamos solo a hablar de la señora Morrnah Nalamaku Simeona, considerada como una sacerdotisa sanadora o kahuna lapa‘au y quien fue adaptó el ho’oponopono tradicional, de perdón familiar mutuo, a una práctica moderna e individual para que fuera un método de resolución para problemas y de auto sanación (psico-espiritual). También hablaremos del Dr. Hew Len quien facilitó el proceso para trabajar ho’oponopono de una forma más fácil con una serie de herramientas más un desarrollo del mantra que conocemos hoy día “lo siento, por favor perdóname, gracias, te amo” que nos brindan una forma de trabajar nuestro subconsciente y vincularlo al proceso de auto sanación emocional.

¿QUÉ ES EL HO'OPONOPONO?

Técnica ancestral hawaiana de resolución de "problemas" que se basa en la reconciliación y el perdón, que busca corregir un error de percepción de la vida para que puedas ver todo con los ojos del amor, ser feliz y vivir en paz.

Esta técnica es de origen polinesio y se han encontrado que existen otras prácticas de perdón similares en islas de la polinesia y Oceanía como Samoa, Tahití y Nueva Zelanda.

Ponopono, en hawaiano, se define como "enderezar; poner en orden, corregir, revisar, ajustar, enmendar, regular, arreglar, rectificar, ordenar, arreglar ordenada o pulcramente."

Podríamos decir que hay tres (3) instancias o clases de ho'oponopono:

El **TRADICIONAL** que era practicado por los habitantes de Hawai, bajo la filosofía huna y que era guiada por los kahunas o sacerdotes sanadores de palabra. Esta práctica era colectiva entre miembros de una familia, e igualmente entre diferentes familias, en donde se corrigen o enderezan las relaciones entre personas a través de una serie de oraciones, discusiones, confesiones, aceptación de la responsabilidad en lo que haya originado los problemas, estados de arrepentimiento, compensación mutua y perdón.

La idea era corregir, restaurar y mantener las buenas relaciones entre los miembros de la familia y sus dioses (en la antigua religión nativa ellos tenían muchos dioses) o Dios al llegar a las causas y origen del problema.

La **segunda** o la **ACTUALIZADA** los años 80 es una versión **Morrnah Nalamaku Simeona** quien era una kahuna lapa'au quien adató y modernizó el ho'oponopono tradicional para que fuera practicado en forma individual. Practicaba el masaje lomilomi (masaje basado en técnicas hawaianas, muy similares a ciertos movimientos de la osteopatía y de la quiropraxia; con ellas, se busca la estimulación de aquellos puntos de mayor tensión muscular y emocional). Las influencias que tuvo fueron por su formación religiosa y sus estudios filosóficos sobre la India, China y Edgar Cayce (metafísico). Ella enfatiza la oración como era la tradición, pero cambió el concepto del karma, con conceptos como "tú eres el creador de tu vida y de lo que pasa en ella", liberar experiencias infelices y negativas en reencarnaciones pasadas, resolver y quitar traumas del "'bancos de memoria", desarrolló un proceso de 14 pasos para disolver ataduras kármicas y auto sanarnos, y no utilizaba mantras ni ejercicios, pero si meditaciones.

La concepción de la figura de un Creador Divino (que no es más que la figura de Dios o lo que para cada quien sea su divinidad) enfatizando que el trabajo del hombre termina donde comienza el de Dios, el concepto de "auto identidad" de los tres (3) YO 'es asociado con la filosofía huna (que son la mente o cuerpo subconsciente o emocional, la ente o cuerpo mental o consciente, y la mente o cuerpo espiritual o supra consciente) en el cual el

objetivo es recuperar la paz interior y el equilibrio entre lo divino (Dios) y nuestros tres “yoes”.

Morrnah decía que “La paz empieza siempre en uno mismo” y por ello el proceso de limpieza se realiza cuando aprendemos a mirar nuestro interior cuando sentimos malestar, miedo, estrés, entre otros, porque somos portadores de elementos problemáticos y que están en nuestros recuerdos.

Y la **TERCERA** versión que diríamos es la **actualizada a finales de los años 90 que es la que actualmente conocemos,** es lo que hizo el Dr. Hew Len quien fuera inicialmente alumno y luego trabajo con la Sra. Simeona hasta su fallecimiento (1.992). Al cabo de unos años manejo unos conceptos más prácticos de la técnica de tal forma que fuera más fácil trabajarlo y entenderlo.

La idea del Dr. Len es alcanzar "**EL ESTADO DE CERO**” en el cual no hay límites, no hay memorias y no hay identidad, lo que facilita la conexión. Para alcanzar el estado 'Self-I-Dentity' (auto-yo-dentidad), uno debe repetir constantemente el mantra que desarrollo luego de estados de inspiración que es el que conocemos (y que se desprenden del amor) como “Lo siento, perdóname, Gracias, Te Amo” y que tienen como base el principio de 100% responsabilidad en el cual debo responsabilizarme por las acciones de todos y no solamente por las propias con el fin de borrar memorias compartidas. Si asumimos completa responsabilidad por nuestra vida, entonces todo lo que vemos, escuchamos, recibimos, tocamos o experimentamos de cualquier forma es nuestra responsabilidad porque está en nuestra vida.

Según el Dr. Ihaleakalá Hew Len "Un problema sólo es un problema si decimos que lo es, y el problema no es problema sino cómo reaccionamos al problema es el problema", "cuando quiera que desees mejorar cualquier cosa en tu vida, hay solo un lugar a donde buscar y es dentro de ti cuando pero cuando siempre hazlo con amor".

Adicional hay una serie de herramientas asociadas con la filosofía huna pero que son actualizadas para trabajar más fácil la técnica del ho'oponopono, pero lo que es claro es que es muy importante tener claro que hay un Dios o una divinidad y que es esa la fuente creadora con la cual debemos aprender a estar conectados para trabajar en nuestros procesos de sanación y de conexión espiritual.

Al decir **"Lo siento"** estas reconociendo que algo (no importa saber el qué es) está en tú sistema cuerpo/mente y lo que buscamos es trabajar en el perdón interior por lo que le trajo aquello; al decir **"Perdóname"** no es que le estas pidiendo a Dios que te perdone, sino que le estas está pidiendo a Dios que te ayude a perdonarte; al decir **"Gracias"** estas manifestando es una expresión de gratitud que con fe todo será resuelto de la mejor manera para todos los involucrados; y al decir **"Te amo"** transmutas la energía bloqueada (que es el problema) en energía que fluye y vuelve a unirse con el Divino (o Dios o fuente creadora). Todo son procesos de limpieza.

El Dr. Len dice que una de las preguntas más importantes de la vida es algo tan simple y tan complejo como es "¿Quién Soy Yo?, y cuando llegas a ese punto es lo que se llama "Yo soy el

Yo” en un estado cero o de vacío en donde están todas las respuestas que llegan cuando estas inspirado y conectado con Dios o con la fuente creadora, u es allí en donde puedes trabajar en remover todas esas memorias negativas que afectan tú vida. Hay que borrar todo el tiempo.

EL Dr. Hew Len, quien fue el administrador y alumno de la Sra. Simeona, comenzó a manejar una “actualización” del proceso de ho’oponopono manejando un concepto que podemos definir como el estado cero, aclarando que el Dr. Len no pretendió ser un kahuna sino manejar los conceptos de psicología con los conceptos del proceso que Morrnah modificó y que a su vez fuera más didáctico y sencillo para trabajar.

La idea de esta forma de ver el ho’oponopono es llegar a un "estado de cero” en el cual no hay límites, ni memorias, ni identidad, es como un vacío que permite borrado de memorias negativas y creencias limitantes en donde se pueda ver todo como es desde su creación, es decir ideal y perfecto.

En algunos de nuestros próximos libros hablaremos con más detenimiento de la filosofía huna, la mitología hawaiana, más conceptos enseñados por la Sra. Simeona y también por el Dr. Hew Len.

EL NIÑO INTERIOR

En ho'oponopono la figura del niño interior o unihipili (filosofía huna), es nuestra mente subconsciente y que hace parte de una de nuestras tres (3) mentes o YO 'es. Este YO lo ubican en el plexo solar que es donde se localiza el chakra Anahata o del corazón, el cual está relacionado con los sentimientos del corazón (emocional) y se bloquea por el dolor.

Es nuestro banco de memorias que almacena de forma inconsciente toda la información que viene en nuestras memorias transmitidas en el ADN de nuestros padres y ancestros como rasgos físicos, habilidades, comportamientos que vienen de generación en generación como son los malos hábitos, el alcoholismo, adicciones al juego o a despilfarrar el dinero, o historias familiares como por ejemplo porque tú abuela y luego tú madre y luego tú no tienen parejas estables, o porque en tú familia se repite que las mujeres han tenido embarazos a ciertas edades similares, o heredamos experiencias, en fin. Y lo otro que almacenamos son las creencias sobre la vida (positivas y negativas o limitantes) las cuales se transmiten desde nuestro intelecto con su "manipulación de la información" hacia el subconsciente como una verdad absoluta. Es importante aclarar que hay memorias de amor o positivas y también hay memorias de dolor o negativas, lo mismo que ocurre con las creencias.

En forma figurada es como un niño o niña de hasta siete (7) años de edad, que asimila todo lo que percibe a través de sus sentidos

y que asimila dichos datos como correctos sin importar la realidad de las cosas, es decir que todo lo ve como normal simplemente porque es así y punto. Los niños desde que están pequeñitos hasta cierta edad miran comportamientos e ideas de sus padres hacia ciertas situaciones y sin cuestionarlos para ellos son correctos y perfectos, de allí vienen muchos malos comportamientos de los seres humanos que se reflejan en sus etapas de desarrollo en la juventud, en edad adulta o en la vejez.

Cuando trabajamos con ho'oponopono lo que vamos a hacer es ir en busca de ese niño interior para conectarnos con él, limpiar esas memorias y creencias negativas o de dolor, reprogramarlo con el amor para que no sigua sufriendo. Si elegimos limpiar, puede dejar ir los recuerdos dolorosos. Cuándo aprendes la importancia de esta figura te darás cuenta que esta parte de ti ha sido maltratada y descuidada a lo largo de tú vida y vas a comenzar a desarrollar una actitud de amor, cuidado, compasión y ternura hacia esta, que al final de cuentas podrías decir que es amor puro y genuino.

No te compliques en la idea del niño interior y simplemente visualízalo como es un niño pequeño que es dependiente total de su padre y de su madre, que es débil, que requiere atención y cuidado, que necesita afecto y respeto, que es inquieto y quiere aprender de todo, que es como una esponja que absorbe todo lo que percibe a través de sus cinco (5) sentidos, que se asusta fácilmente y busca protección, que si no recibe una información correcta simplemente aceptará todo como se lo enseñaron porque así fue que lo percibió de sus padres o del mundo, que hay

que cuidar el tipo de información que recibe todo el tiempo, que es una personita llena de amor y ternura que lo expresa de muchas formas (abrazos, gestos, besos, caricias, dibujos, canciones, cuentos e historias de fantasías, juegos, en fin).

Es una personita que le encanta divertirse y reír, que goza con cosas simples, que no es rencoroso, que aprende rápido las lecciones, que le gusta la vida y la disfruta en cada momento.

Es la verdadera fuente de la felicidad y del amor, y es con quien debes trabajar para alcanzar una verdadera auto sanación emocional que te va a beneficiar por el resto de tú vida, no solo a ti sino a tu descendencia porque vas a transmitir una información en tú ADN llena de amor y con menos o sin memorias negativas o de dolor o tristezas.

Serpa la relación más importante que jamás tendrás en la vida, y vas a aprender a pedirle a tú divinidad que te ayude a transmutar esas memorias de dolor en amor y a liberarlas.

UN RESUMEN PRÁCTICO

¿Qué es ho'oponopono?

Técnica de auto sanación emocional basada en la reconciliación, el perdón y el amor hacia uno mismo.

Principios generales

- ✓ Somos 100% responsables.
- ✓ Nuestras percepciones afectan nuestra realidad
- ✓ La energía fluye hacia dónde va la intención
- ✓ Debemos borrar, soltar y confiar.
- ✓ El poder está en nuestro interior
- ✓ Vivir siempre desde la gratitud y el amor

¿Para qué sirve el ho'oponopono?

- ✓ Alcanzar la paz interior.
- ✓ Borrar memorias dolorosas y/o bloqueos
- ✓ Soltar nuestro pasado, no preocuparnos por el futuro y vivir en el presente
- ✓ Elevar nuestra energía a la vibración del amor.
- ✓ Para conectarnos con DIOS, confiar y sanarnos.

Señales que evidencian resultados

- ✓ Paz interna
- ✓ Regalos, milagros, señales y soluciones inesperadas
- ✓ Cambios en el entorno.
- ✓ Cambios de actitud en las otras personas
- ✓ Armonía en relaciones
- ✓ Disfrutas la vida
- ✓ Estas en el presente

Errores en la práctica

- ✓ Expectativas
- ✓ No cuidar tú lenguaje ni los pensamientos
- ✓ Juzgar
- ✓ No repetir
- ✓ No Soltar y no confiar.
- ✓ No confiar
- ✓ El apego
- ✓ Dejarte controlar por tú ego

Creencias Limitantes

En general son como un virus de computador, el cual trabaja sin que nos demos cuenta, atacando todo lo bueno que tenemos con relación y nos cambia la información en forma subconsciente para destruir y no construir. Son todos esas "ideas" que ya son parte de ti y que afectan tú vida, creencias que las has adquirido tú por propias vivencias o formar de ver la vida, o porque has recibido dicha información desde que naciste y asimilaste como verdades absolutas (muchas de ellas provienen de nuestros padres en nuestras etapas tempranas de vida).

Memorias Negativas o dolorosas

Son toda esa información que tienes incorporado en tú ADN y que proviene de tu árbol genealógico de mínimo 7 generaciones anteriores (padres, abuelos bisabuelos, tatarabuelos, etc.) y que no sabes que los tienes pero que afectan tus comportamientos, actitudes, creencias y pensamientos. Memorias

como alcoholismo, drogadicción, vicios, enfermedades, ciertos comportamientos, situaciones que ves que se repiten en tú familia y que no eres consciente de su origen.

Es importa que entiendas que también hay memorias que llamamos de amor y que no sabes que la tienes pero que en determinadas situaciones las vas despertando a lo largo de tú vida (ejemplo: talentos como la música, el arte, la escrituras, las habilidades matemáticas, entre muchas más). Te has dado cuenta que, por ejemplo, tus hijos saben tocar algún instrumento musical y cuando haces una "investigación" te das cuenta que tú tocas instrumentos musicales, tú papá o mamá, tus abuelos también, bisabuelos, en fin.

Niño interior

Es tú mente subconsciente que es donde almacenas toda la información producto delas emociones, memorias y forma de ver la vida (creencias).

¿QUÉ PASA DESPUÉS DEL HO'OPONOPONO?

Claridad, paz interior, armonía interna y externa.

Pasas por estado de quietud total a estado de acción extrema, encontrándote con tú verdadera esencia sin prejuicios, ni arrogancia o miedos que provienen completamente del ego. Sensación de estar ligero de equipaje de pasado o de futuro. Claridad que llega sin entender por qué ni como, pero que ahí está ya en tu vida.

Creo que antes del ho'oponopono se vive como un robot, acumulando experiencias más negativas que positivas en nuestro "disco duro", sin disfrutar el presente, donde el piloto es el ego y hace que el miedo gobierne nuestra mente, vida, economía, amor etc. Cuando incluyes al ho'oponopono en tú vida todo cambia de una manera positiva y sorprendente, por eso es una filosofía de vida que requiere práctica y dedicación.

"Suelta lo que no te sirve, deja que todo fluya"

El ser humano es un acumulador inconsciente de sucesos que no existen en su presente pero que carga con ellos, y al hablar o con solo pensar en ellos resucitan personajes que ya no están y fueron importantes para bien o para mal, y que se quedaron con un espacio en nuestra "maleta" de recuerdos que obviamente cargamos. Cuando practico ho'oponopono esos recuerdos, ese pasado que provienen del miedo, obviamente se van diluyendo, pierden peso y fuerza, se desvanecen en el equipaje al

punto que se olvidan, no sabemos exactamente cuando los borras, ni cuando salen como basura de tu disco duro al recipiente de eliminados; Pero ¿qué sucede? yo le digo: "La magia del ho'oponopono."

"Tanto pasado y tanto futuro te hacen daño. Esos excesos son nocivos para la salud"

COMO PRACTICAR HO'OPONOPONO

DE MANERA ACERTADA

Te lo explicaré como hubiese querido que me lo explicaran a mí, di muchas vueltas alrededor de la técnica antes de comprender que era, para que servía exactamente y como la aplicaba a mi diario vivir, no es que no me lo explicaran bien, lo más seguro es que mi mente-ego no entendía como algo tan simple podría re componer mi vida. Y no es que mi vida fuera muy caótica, realmente no, pero estaba metida en mis recuerdos, en lo que fue y ya no era, en las personas que ame y ya no estaban, además quería darle otro rumbo a mi vida profesional, exitosa hasta el momento, pero con algunos vacíos que no sabía ni cómo llamarles.

Necesitaba algo urgente y el ho'oponopono llegó como llega siempre, como regalo y sorpresa.

"No dependes de nada ni de nadie para ser feliz, solo tú tienes la respuesta, adelante…sin miedo, decídete de una vez"

MANTRA DE HO’OPONOPONO

Hay varias herramientas que utilizamos en el ho’oponopono para trabajar en esa reprogramación de nuestra mente “unihipili” (como la llaman los “huna´s”) o mente subconsciente o niño interior, donde las principales son las cuatro (4) palabras que denominamos mantra.

“Lo Siento, Perdóname, Gracias, Te Amo”

Primero elige la palabra, o las palabras claves, con la que más sintonía tengas, y su significado o sentido es el siguiente:

Lo Siento

Reconoces que hay algo en tu interior que es erróneo y que está dando lugar a algo que no nos gusta de nuestra realidad.

Perdóname

No estás pidiendo a Dios para perdonarte, sino que estas pidiendo a Dios para ayudarte a auto perdonarte.

Gracias

Expresión de gratitud y confianza para iniciar proceso de sanación y saber que el problema o situación será solucionado de la mejor manera posible para todos

Te Amo

Transmuta la energía bloqueada (es decir el "problema") en energía sanadora que te reconecta al Divino, y que contiene elementos que te ayudan a trasformar lo negativo en positivo. Es la energía del amor que es capaz de curar todo.

Yo, Isabel, elegí la palabra "GRACIAS" porque me identifiqué inmediatamente con ella ya que representa todo lo que había sido mi vida y lo mucho que debía agradecerme.

¿Y qué hacía con esas "gracias"? Primera pregunta.

Toma la palabra que más te guste de estas 4 (gracias, te amo, perdóname, lo siento) en cualquier orden y comienza a repetirla todo el tiempo, hasta que tú subconsciente la asimile y en una forma automático la traiga a tú diario vivir sin hacer mucho esfuerzo y sin que te des cuenta.

Como te dije mi palabra es "gracias", entonces lo que hago es repetirla mentalmente todo el tiempo, mientras me baño, hago la cama, salgo al súper mercado, camino hacia el trabajo, almuerzo, preparo mis comidas, llevo a los niños al colegio, hago alguna diligencia, estoy en la fila esperando a que me atiendan, es decir la incorporo a mi cotidianidad. Luego puedes dar un paso más avanzado con la palabra y es empezar a mezclarla con los pensamientos del día que compartes con las personas, incluso en las conversaciones que tengas con otros.

¿Complicado? No.

Debes empezar a hacerlo para que cada día sea más simple y natural, así como realmente es.

Si hablas con tú esposo(a), con tú novio(a), con tú madre o padre, una amiga de la oficina, en fin, empieza a intercalarla en los pensamientos que tengas en la conversación de esta manera aprenderás a oír y a oírte.

Cuando estés viendo algún programa en la televisión o escuchando noticias que por lo general son desagradables, ahí es el momento de repetir tu mantra.

¿Qué pasa cuando la repites? Tú mente ego se silencia trayendo paz y calma. Esa es la idea básica llegar a un punto de equilibrio, un lugar vacío o a un punto cero.

Repites tú mantra para:

1. No opinar.
2. No juzgar al otro y menos a ti mismo.
3. Borrar memorias que compartes con esa persona que hablas o que tienes a tu alrededor.
4. Para elevar la energía a la vibración del amor y alejarla del ego que tergiversa todo a una manera amañada.
5. Para limpiar las memorias que te hacen repetir una y otra vez los mismos patrones, es decir, aquellas situaciones que no te permiten fluir. Cuando repites tu mantra, esta borra y limpia lo que no te deja avanzar.
6. No sabes exactamente que borras, pero te sientes más liviano y menos cansado de pensar, dudar y hablar.

7. Cuando elevas tu energía por medio del mantra que repites todo el tiempo, llegan a tu vida personas con tu misma vibración y de igual manera salen las que no vibran con tu nueva sintonía.
8. Al repetir el mantra del ho'oponopono estas completamente en el tiempo presente. No hay espacio para pasado y monos angustia por el futuro.
9. Te concientiza de cada palabra que piensas y dándole la vuelta aquello que ya no sientes o crees que te atara de alguna manera.
10. Tus pensamientos son menos, por ende, estas más fluida y etérea.

Al hacer este pequeño y básico ejercicio, empiezas a restablecer la comunicación con tu yo interior, con tu esencia, te empiezas a sentir extrañamente mejor, es como si no te reconocieras, pues no sentir nada es absolutamente grandioso.

Es el primer paso a la paz interior, no hablar tanto, no pensar, no pensar en esto, aquello, aquel o aquella que lo único que hace es desgastar tu energía y desviarla del canal que debe seguir para proporcionarte bienestar y no malestar.

"Lo Siento, Perdóname, Gracias, Te Amo".

"Divinidad lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación"

Gracias, Gracias, Gracias.

HO'OPONOPONO COMO CALMANTE MENTAL

Así es, como un sedante de esos que te calman y relajan sin causar dependencia ni te hacen daño por sobredosis.

Una medicina que tu alma y ser necesitaran cada día más, después del ho'oponopono en tú vida serás otra persona completamente ajena a lo que fuiste antes, la técnica trae realmente lo que eres, vives, te sientes, te suspiras, te amas, te consientes, te abrazas, te consideras, te perdonas, te agradeces, te contemplas, te vuelves tu mejor amigo.

Calmar la mente no ha sido a través de la historia nada fácil para el hombre que siempre se deja llevar por sus impulsos, lleno de pre-juicios y criterios dañinos hacia el prójimo y hacia sí mismo, silenciar y calmar la mente ego es cosa de magos, y cada mago con su magia. Aquí la magia del ho'oponopono es para que tú mismo te auto sanes, para calmar la mente, re-ordenar la ruta y soltar cualquier muestra de pasado o ideas de futuro que quiera perturbar la paz que te mereces.

Al tener el control de la mente ego, obtienes la licencia de conducción para tu vida actual, será desde el amor de tu Divinidad que saldrá la fuerza que manejara tu rumbo, abrirá caminos, cerrará puertas, pero abrirá otras, traerá y sacara personas de tu mundo sin mayor esfuerzo. Todo porque la energía del ho'oponopono es elevada y poderosa. Fácil y rápida.

“Perdonarte, amarte, agradecerte y reconciliarte contigo mismo, es la finalidad, para que te conviertas en tu mejor compañía”

De acuerdo con esta filosofía, todo lo que hay en la mente son pensamientos, creencias y memorias, las cuales puedes cambiar con amor a través del ho’oponopono, borrando las de tipo negativo o doloroso, limpiando creencias limitantes y corrigiendo errores. Empezara sanando el ruido metal del que eres víctima sin poder controlarlo, y si practica con disciplina lograrás efectos increíbles en la serenidad mental.

Es importante limpiar todo aquello que nos perturba y nos está causando sufrimiento para alcanzar nuestra paz y libertad interior, pero hay un aspecto importante a destacar que es proponerse a cambiar el presente.

De nada te sirve soltar tu pasado y estar viviendo amargura en el presente, repitiendo errores y creando malas memorias para lo que viene.

Con el ho’oponopono tienes la oportunidad de crear tu nuevo presente, vivir con conciencia desde el amor. ¡Animo!

“Divinidad lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación de caos en mi vida interior”

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

OTROS EFECTOS DEL HO'OPONOPONO

Nada personal (esto pasa después del ho'oponopono)

Una sensación poderosa en donde nada tiene que ver contigo.

Es como ver pasar el tiempo, los sucesos y las personas de manera inanimada en la pantalla de nuestra vida.

El ho'oponopono te lleva en un camino ligero y único con tu ser, convirtiéndote en tu mejor amigo en el cual alcanzas a percibir las situaciones de la vida, lo que denominamos "problemas", con otra reacción que no es normal entre los seres humanos que es dejar pasar sin engancharse en cada suceso, esto se logra de manera casi orgánica sin entrenamiento previo más que estados de limpieza contante que es lo que logra sacarte del protagonismo que el ego ha creado para ti.

Ya no sientes que todo gira a tu alrededor, por el contrario, dejas de opinar y desgastarte con el ruido externo lo que dicen estos o aquellos, el ruido del radio, la televisión y hasta el internet.

Es una liberación de protagonismo y antagonismo que se cultiva cada día sin saber que lo estás haciendo, con solo practicar la técnica y entrar en ella como una filosofía de vida.

Cuando limpias (repitiendo gracias, te amo) tu mente se calla tratando de buscar un punto cero, una nada que se convierte en

todo, de esta manera equilibras la energía y comienzas a fluir, fluir….

Antes del ho'oponopono te vuelves participe de cada debate, entras en cada discusión política, económica o de país que llega con los medios. Los problemas del lugar de trabajo así no sean tuyos se convierten en propios, los de la familia ni hablar porque son eternos y tuyos hasta que mueras, el entorno, el exterior siempre habla de ti y tiene que ver contigo (o así lo sientes) así no te conozcan pero te mezclas en cada dilema que no es tuyo, tu mundo se llena, tu disco duro colapsa y es allí donde se desatan todos los bloqueos que tú mismo has permitido al sentirte tan permeable y ni sabes de donde vienen ni que tienes que ver con todo esto en lo que te ves envuelto y baja tu energía substancialmente.

Al practicar ho'oponopono despejas culpas, miedos, angustias y estrés, te dedicas a soltar lo que no es tuyo, lo que no te incumbe no de manera egoísta sino de manera responsable, porque te haces cargo de tus memorias y tu vida (que es todo y todos lo que están en ella) pero sin drama, sin miedo y elevando tu consciencia cada día a la energía del amor.

"Divinidad lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación de protagonismo y ego absoluto"

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

PASOS CLAROS PARA EMPEZAR A PRACTICAR HO'OPONOPONO

1. Elige la palabra del mantra que prefieras. Tienes: gracias, te amo, perdóname, lo siento.
2. No tienen un orden establecido, no tienen un momento determinado, no debes sentirlas desde el corazón. Solo repite.
3. Empieza la calma a llegar a tu vida, tu solo disfruta ese nuevo estado. No desistas
4. El ego querrá estropear todo, pues al verte y sentirte que estas tranquilo en esa paz interior, se desesperará y querrá traer pensamientos tristes, trágicos, dolorosos o melancólicos, trabajándote desde el miedo o el temor, pero tú…. Firme y en control de tú vida y de tus emociones. (100% responsable)
5. Recurre a los ejercicios que te ofrece la técnica para hacer más lúdico el aprendizaje. Estos son algunos que te pueden ayudar.

   Recuerda que tú cuerpo somatiza en dolores todas las emociones negativas, por eso hay que trabajar para mantener siempre en alto nuestras vibraciones positivas con el amor.

HERRAMIENTAS

En la práctica del ho'oponopono hay varias herramientas que puedes incorporar a tú vida para hacer más fácil y cotidiana, de las cuales vamos a enseñarte cuatro (4) muy efectivas:

AGUA SOLARIZADA

Una herramienta poderosa, sencilla y efectiva para borrar, cambiar y limpiar memorias es el agua solarizada.

Colocas agua del grifo en una botella azul de vidrio (solo azul y solo de vidrio) 1 hora a luz solar, la tapas con un corcho o una tapa plástica (NO de metal) y la consumes dentro de las 24 horas siguientes en todo lo que quieras: en tu oficina y trabajando, a tus pacientes en terapias, a tus hijos en un envase en la lonchera, en el café, en un jugo, preparando alimentos, a las mascotas y las plantas o flores, etc.

Cada vez que bebes agua solarizada le estas pidiendo a la Divinidad que nos quite los recuerdos que nos hicieron pensar de la manera que hicimos para crear lo que no nos gusta en nuestra realidad.

- Ayuda a cambiar patrones mentales que crearon situaciones en tu vida.
- El agua es clave para el funcionamiento de nuestro cuerpo y eliminar toxinas y eliminarlas en la orina.

- Al solarizar el agua absorbe la energía solar y al beberla nos va a trasladar dicha energía positiva a nuestro cuerpo.
- El color Azul significa relajación, comunicación, regeneración y sueño. Se utiliza para tratar una variedad de condiciones tales como presión arterial alta, estrés, problemas de sueño, dolores de cabeza, Ayuda a la meditación y crecimiento espiritual.
- Al beber agua azul introducirá el efecto calmante del color azul en su cuerpo, relajando su mente y suavemente la eliminación de sus preocupaciones de distancia.
- El azul es el color del Chakra de la Garganta, el cual se asocia con la comunicación, la expresión de uno mismo y la creatividad.



EL VASO CON AGUA Y LAS INTENCIONES

La herramienta del vaso con agua y la intención. Lo haces en tú casa, oficina, lugar de trabajo, en tú altar con tus cosas.

Un vaso de vidrio transparente lo llenas con agua del grifo hasta un poco más de la mitad. Tomas un papel pequeño y escribes en él una intención corta, clara y no particular (no relatos) sino genérica de alguna situación que quisieras fluyera o se resolviera en tú vida, lo pones debajo del vaso con el texto hacia abajo.

Cambias el agua 2 o 3 veces al día y cuando vayas a botar el agua en el lavamanos (nunca la tomes ni se la des a tú mascota ni la deposites en las plantas ni se los des a alguien para que tome) repites el mantra "Lo Siento, Perdóname, Gracias, Te Amo" despacio, le pones agua nuevamente al vaso y lo colocas sobre el papel con la intención. Se convierte en un ejercicio de desapego y confianza.

¿Cuántos vasos? no pongas más de 4 o 5 porque debes focalizar esfuerzos.

La intención NO debe ser específica ("quiero que me salga un trabajo en el banco xxxx o la empresa xxx, con el cargo de xxx, y que devengue un salario de xxxx") sino general ("situación económica", "mi matrimonio", "insomnio", por ejemplo, el nombre de alguien simplemente, etc.). No es brujería, lo que haces es canalizar la energía del universo hacia la intención, PERO solo tú divinidad y Dios saben que es lo mejor, correcto y perfecto para ti en esa situación por eso no reciben órdenes sino mensajes, y tú no basas tú vida en expectativas sino en intenciones. Se convierte realmente en un ejercicio de desapego con lo

cual facilitas que fluya la energía hacía la intención sin impedimentos del ego o la energía negativa.

Recuerda que el ho'oponopono trae a tú vida lo correcto y perfecto en el momento oportuno, pero debes borrar memorias, soltar y confiar. Dios sabe que es lo que necesitas, pero tú no sabes comunicarte con él y solo lo haces cuando necesitas algo... error.



RESPIRACIÓN "HA"

Es una herramienta simple pero súper poderosa, porque nos ayuda a estar en el presente, en el aquí y el ahora, y de hecho llega a un momento durante el proceso que somos capaz de llegar a un estado cero o de vació o de reinicio. Al realizar la respiración se disminuyen los estados de depresión ocasionados por nuestras emociones, equilibra la tensión y regula la presión sanguínea de nuestro cuerpo. La idea con esta respiración es facilitar el proceso de borrado de nuestras memorias negativas. Puedes hacerlo sentado (preferiblemente) o de pie.

“HA” significa el soplo de la vida, y es una palabra importantísima en la cultura hawaiana y en la tradición de los huna’s.

Siéntate cómodamente (ojalá en una silla) con los pies en el suelo y la espalda recta, junta los dedos índice y pulgar de cada mano formando un aro y entrelazarlos como el símbolo “infinito”, y mantienes esta posición durante el proceso.



Vas a hacer la respiración sin forzar ni tratar de aguantar de una forma extrema para no hiperventilarte. Puede que al comienzo no seas capaz de retener el aire en las cuentas hasta siete (7) pero luego vas a poder hacerlo. Mientras estés haciendo el ejercicio trae a tú mente las palabras del mantra “Lo siento, Perdóname, Gracias, Te amo”.

Vamos a hacer una ronda de 7 veces los procesos de inhalar, sostener exhalar y sostener. Inhala aire por la nariz y mentalmente vas a contar hasta siete (7), retienes el aire en los pulmones y cuentas hasta siete (7), exhalas el aire por boca y haces el sonido de “haaaaaa” muestras lo expulsas (si te es posible) y cuentas hasta siete (7), y sostienes con pulmones vacíos hasta

siete (7). Repites el proceso siete (veces) o si quieres nueve (9) veces.

Este ejercicio puedes hacerlo en la oficina, en tú casa, en el vehículo, en el avión mientras viajas, en donde quieras y cuando quieras, y te sirve para calmarte y alivianar tensiones. Ojalá lo hicieras en la mañana y en la noche o cuando requieras, y lo mejor es que solo te llevará unos 2 minutos máximo.



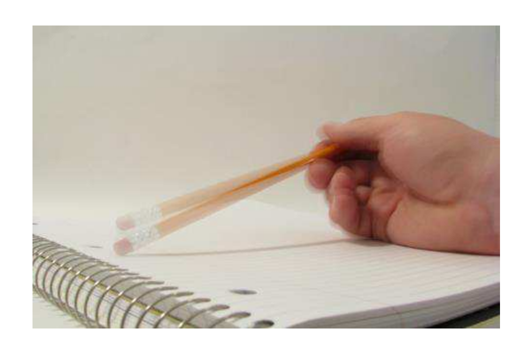


LÁPIZ CON GOMA DE BORRAR

Con esta herramienta le estas pidiendo a la divinidad que limpie las memorias específicas en ti que están produciendo problemas en tu vida. Escribe en un papel aquellas problemas, memorias o cosas que te preocupen, sobre situaciones (ejemplo reuniones de trabajo, exposiciones, deudas, etc.), objetos, personas (nunca debes usarla físicamente sobre otra persona), trabajos, tareas, lo que quieras, y das golpecitos con la goma de borrar sobre dichas memorias. No hagas listas interminables sino unas y vas dejando fluir energía.

Antes de usar el lápiz limpia su energía repitiendo "gotas de rocío", y en la medida que vas dando golpecitos suaves repites (mental o verbal) las palabras del mantra y si quieres dices "Divinidad, borra en mi esas memorias que hay que ocasionan estas situaciones, problemas o angustias". Yo siempre llevo un lápiz pequeño con goma y cuando estoy en una conferencia o reunión lo llevo en mi mano y voy repitiendo las palabras.

No importa saber de dónde viene el problema, o de quién o porqué, solo borro, suelto y confío en que Dios sabrá cuál es la mejor solución y ya. Las respuestas suelen venir sin esfuerzo, pero solo si haz borrado y aprendes a perdonarte, a no juzgar y a hacerte 100% responsable.



PALABRAS GATILLO

En la práctica del ho'oponopono las Palabras Gatillo son herramientas extras muy importantes porque lo que facilitan es la comunicación hacia la mente subconsciente (o niño interior o "unihipili") de forma sencilla, clara tipo juego o metáfora, para que de esta forma podamos "engañar" a nuestro intelecto y así darle instrucciones a nuestro subconsciente para que reprogramar, borrar y limpiar memorias.

Estas frases fueron diseñadas para conectar con el momento presente y una situación particular que genera preocupación, y actúan por medio de repetición para que pasen de ser una repetición consciente a una que hagamos casi en forma automática e inconsciente. La idea es que las personas repitan mínimo tres (3) veces cada frase tres veces o mejor todas las que puedas o quieras (ejemplo: gotas de rocío, gotas de rocío, gotas de rocío), sea mental o verbalmente y puedes intercalar con un o algunas o todas las palabras del mantra básico de ho'oponopono "Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias".

No hay un orden, simplemente úsalas según tú intuición, necesidad o inspiración, e incluso puedes crear tus propias secuencias o modificarlas según creas que sea necesario para ti y en el momento que creas conveniente. La idea es que cada palabra gatillo asocia en la imagen que representa algo que en la vida real sucede con dicha imagen (agilidad, abundancia, prosperidad, tranquilidad, luz, paz, entre otras).

Al ho'oponopono no le gusta el drama ni lo complicado, y por ello no debes ponerte a investigar hasta la profundidad del

océano para ver que más hay que leer, aprender o buscar, porque todo se desprende del amor y su poder auto sanador, del concepto de hacernos 100% responsables, de estar conectados y confiados en Dios o lo que para ti sea tú divinidad, y con la vida.

Puede haber varias para trabajar lo mismo y tú escoges con la que te identificas por conexión o gusto o vibración. Sin complicaciones.

Azul Hielo: Para aliviar dolores propios y ajenos, físicos o emocionales, y puedes usarlo pensando en esa palabra cuando tengas quemaduras o heridas porque sirve como un anestésico.

Llave de la Luz: Para borrar cualquier cosa que esté pasando en tú vida porque lo que haces es poner una luz en esas cosas que percibes como "problemas".

Flor de Lis: Se utiliza en procesos de limpieza para liberar memorias relacionadas con conflictos de todo tipo (ideas, lugares, situaciones, creencias, etc.), e igualmente para conflictos personales, familiares o con otras personas. También para esas luchas de cosas que nos esclavizan. Se dice: "yo pongo la flor de lis sobre _______ (alguna situación)".

Anestesia para el Alma: Para dolores físicos y emocionales. Tristeza, angustia.

Gotas de Rocío: Es un resumen de las cuatro (4) palaras del mantra que son todas derivadas del amor que todo lo puede.

Sirve para para manifestar solo la verdad y la luz en aquellas situaciones que se repiten y nos atormentan.

Llovizna: Es utilizada para limpiar problemas con el dinero, para tratar temas de dinero y/o provisiones, para borrar memorias y creencias asociadas a la carencia y pobreza. Donde hay lluvia hay vida fértil. Agua de la vida.

Fuente Perfecta: Borra creencias limitantes que nos están perjudicando y que necesitamos transformar en positivas.

Agua de la Vida: Ideal para aliviar temas de depresiones estados de melancolías y tristezas.

Verde Esmeralda: Se usa para la sanación de enfermos de salud o malestares físicos.

Punto Cero: Inspiración infinita (entrar en punto cero). En el caso que estemos bloqueados en alguna situación.

24/7: Es decir 24 horas al día y 7 días a la semana con Dios en nuestra vida.

Viendo El Azul: Es el color insignia del ho'oponopono, e incluso cuando alguien te perturbe puedes verlo de color azul para que limpies su energía.

Delete (como la tecla del computador): Piensa en que cada vez que oprimes una tecla de borrar lo que haces es que borras memorias o pensamientos.

Color Blanco: Ideal para finalizar con amor cualquier proceso y nos ayuda a limpiar nuestros pasos durante todo el proceso

Trébol: Para situaciones complicadas que requieren LUZ.

Arco Iris: La pureza y la diversidad de la Luz de DIOS

Victoria: Pensar "Victoria" cancela todas las memorias de resentimiento, tristeza, remilgo, sentimientos de culpa. También neutraliza las memorias traumáticas.

Luz de Dios: Para iluminar situaciones confusas y encontrar la verdad.

Llave de Oro: Es para que imagines que pones esta llave de oro en una cerradura y cuando la giras es para que entre la luz de Dios trayendo abundancia, sabiduría y salud en mi vida, y también para que me ilumine en situaciones confusas.

Dios te Bendice, Te Amo: Diciendo una y otra vez durante un conflicto (o después) con otro, limpia todo lo que sea que lo causa y los milagros pueden suceder.

Hágase tú voluntad: Permite que todo lo que es perfecto y correcto para todos los involucrados se manifieste según la voluntad de Dios. Confiar.

Papel para Moscas: Sirve para que los "problemas" que tenemos con otras personas se queden "pegados" en ese papel y así podamos identificar memorias y liberarlas. Ayuda en temas de

conflictos con otras personas (pareja, una persona, jefe, hijos, vecinos, amigos, novio, compañero, entre otros).

Yo tomo las Pastillas del Silencio: Borra los recuerdos de odio de las mujeres hacia los hombres, y es muy buena para problemas de pareja o cuando se tiene algún problema con personas del sexo opuesto.

Pequeña píldora que cae: Borrar memorias dolorosas de enfermedades como el cáncer, tumores, malformaciones.

Pétalos de amor: Para activar y potenciar el amor de pareja.

Helecho: Cura todo tipo de enfermedades como virales, cánceres,
demencia, dolores de cabeza, etc.

Luz de Dios: Para iluminar situaciones confusas y encontrar la Verdad.

Hoja Verde de Arce: Borra memorias de dolor profundo, depresión profunda. En situaciones donde no hay esperanzas. Recuerdos muy oscuros. Es Visual y de repetición

Hojas de Otoño: sirve para soltar apegos, a cosas, personas, hábitos, a todo aquello de lo que debemos desprendernos porque ya no nos resulta útil y, sin embargo, seguimos aferrados.

Palma Botella: Borra memorias relacionadas con el dinero y la abundancia. Dicen que es la mejor inversión que se puede hacer

en la vida. Puedes tener una foto o al frente de tu casa en una maceta.

Colibrí: En todos los momentos de ansiedad sobre dinero usa "Colibrí" para neutralizar el sentimiento. Esa herramienta corta la aflicción, cancela la energía negativa de aquella memoria, cambiando la vibración para una de certeza de la resolución presentándose, atrayendo para ti, a partir del ahora, la prosperidad, la alegría de la abundancia de recursos en tu vida.

Nubes Ligeras: Permite levantar la vista al infinito y no aferrarse a lo que está pasando en la tierra, de tal forma que soltamos y dejamos que fluya todo como deba ser, y ayudamos en los procesos de transmutación de energías negativas a positivas, movimiento. Repite, mirando hacia las alturas, los cielos y las nubes:

Rodillo de Amasar: En situaciones de conflicto en familia piensa: "Estoy aplicando el Rodillo de Amasar a esta situación". Este trae paz a la situación.

Tiro del Tapón: Ayuda a soltar, a liberar. Se usa para soltar apegos que nos hacen sufrir. Sirve tanto para personas como para cosas o situaciones. Soltar a las personas, las cosas, las sustancias, o las circunstancias, nos permite tener más equilibrio en nuestra
vida.

Azul Índigo O Azul Búdico O Blanco: Herramienta de limpieza (antiséptico mental) para comenzar a trabajar en procesos

de limpieza terapéuticos. También se utiliza para limpiar energéticamente el péndulo antes de trabajar.

HA – WA – I: Dejar pasar a dios primero, dejarlos hablar, dejarlo actuar. Repite estas palabras despacio y con los espacios (HA WA I) porque cada parte es importante en el proceso, y mi sugerencia es que la uses siempre. Primero Dios.

Foto de ti cuando eras un niño/a: Sirve para que puedas conectarte más fácil con tu niño(a) interior o mente subconsciente (que en ho'oponopono es el unihipili), y te ayuda en todos esos procesos de conexión y auto sanación.

Goma De Borrar: Herramienta de limpieza simbólica para borrar memorias o producir el proceso de limpieza. Puede ser visualizada, hablada en voz alta o repetida silenciosamente en la mente. Úsala antes de mirar un chat, un email, un correo, hablar por teléfono, en fin.

Luz: Para la lucha entre la pasión y la razón, y creamos un espacio de luz donde no existe controversia.

Yo Bebo De Un Cristal De Lirio Rosado: Para borrar memorias relacionadas con peligro de perder la vida.

Balanza de la Justicia: Para conflictos legales, jurídicos, pedir para que se haga justicia.

Espada de Luz: Para protegernos de todo mal al salir de casa.

XO: Herramienta que te lleva a un punto en el cual recibes la inspiración divina porque X es amor y el O es el estado de cero. Es como crear un campo limpio para conexión.

Tazón Azul Índigo: Para limpiar o corregir, y se usa para ayudar a resolver problemas de cualquier tipo. "Lo que hay en mí que sea corregido".

El Anillo de la Divinidad: Podrás pedirle a la Dios con su Divinidad que te del Anillo de la Divinidad debemos pedirlo con mucho Amor y en el momento menos pensado sentirás el Anillo en tu dedo como algo que te pesa.

Tazón índigo: Este método es mejor usarlo al irte a dormir, dos veces por semana. Ayuda a resolver problemas de cualquier tipo. La idea es que pongas mentalmente todos tus problemas y relaciones que en estos momentos quieras tratar en un tazón de color índigo y situarlo en el centro del cráter del volcán para que la fuerza de la madre tierra ayude en estos procesos de solución.

Varilla De Plata: Para limpiar las memorias de odio ancestral de mujeres hacia hombres

Ojos De Amor: Para ver a todo y a todos, así como Dios lo ve. Para evitar juicios, preconceptos, viejas creencias, etiquetas, etc.

Campanillas (o Jacinto Silvestre): Herramienta de limpieza que sirve para borrar memorias sobre la violencia. Flores.

Aloha (Amor) Significa: Estar en la presencia (ALO) del Divino (Ha). Cuando decimos "ALOHA" a alguien, estamos

reconociendo que aquella persona es el Divino personificado. También el reconocimiento del Divino en lugares y cosas.

Almohada De Plumas: limpia memorias mientras dormimos.

Apretando puños: (y abrirlos como soltando) "Apretar los puños deroga y elimina el sacrificio de las guerras. Se trata de la humildad con la vida, el aprendizaje de lo desconocido, experimentar la paz y la humildad que la humanidad nunca ha tenido. Se trata de deshacer lo que se ha hecho".

Dinero como arroz: Para activar la prosperidad y las finanzas.

Espejo de Justicia: Para disolver toda injusticia o daño

Ojos De Amor: Para ver a todo y a todos, así como Dios lo ve, y de esta forma evitar juicios, preconceptos, viejas creencias o formas en que etiquetamos a los demás.

Espejo: Mirarte a ti mismo, para ver quién eres en realidad, con un amor que vuelve a ti. Un amor profundo, profundo viene de allí. Te ves cómo eres realmente, y ves el mundo. Llegas a cero.

Hibiscus Amarillo: Estas flores también sirven para borrar memorias relacionadas con el dinero y la abundancia. Puedes plantarlas o tener una imagen de esta flor, la cual debe ser amarilla.

PALABRAS GATILLO "COMESTIBLES"

Fresas y Arándanos: Borra memorias o viejas creencias se limpian y nos purificamos. Estas dos frutas tienen un efecto de limpieza en nuestros recuerdos. Ellos anulan memorias. Comer frescas o secas. No sólo saludables para comer, pero también es bueno para el alma

Jugo de naranja: Imagina vertiéndolo en un vaso y llenar al tope con jugo de naranja y dentro encontrar un billete de dinero que éste se siente placido allí. Combina la energía positiva del sol con el dinero para que se sienta atraído y tranquilo. Limpia memorias negativas del dinero con relación a abusos que hayamos cometido hacia él.

Chocolate caliente: Bebida de y para los dioses. Puedes beberla o imaginarla, y sirve para: 1) borrado de memorias de violencia en una relación para calmar a las personas, y 2) ayuda a tomar decisiones perfectas y correctas en relación al dinero, y para que éste no se interponga en las decisiones correctas que debemos tomar.

M&M's: Son confites coloridos con la parte interior de chocolate, los cuales al comerlos cancelamos memorias del subconsciente de odio, rabia y otros especialmente con relación al sexo opuesto que tenemos en nuestra mente subconsciente desde que éramos niños.

Maíz: Sirve para limpieza de memorias genéticas ancestrales de violencia que tengamos.

Palomitas de Maíz: Hay que amar a los alimentos antes de consumirlos. Sirve para limpiar todos los programas erróneos que estamos interesados en liberar con relación a la comida.

Miel: Cancela memorias y endulza la vida.

Tarro de Miel: Para activar la prosperidad y abundancia.

Sidra de Manzana: Representa un cielo y una nueva tierra, y si se mezcla con agua solarizada sirve como un escudo para protegernos de una persona / lugar / animal / forma de vida vegetal, limpia las memorias y los pensamientos de la tierra.

Candy Cane o Bastón Dulce: limpiará cualquier cosa que haya sido omitida por otras herramientas. Ayuda a conectar al niño interior y puedes decirla al final del día.

CASOS REALES

Con y sin el ho'oponopono

A lo largo de todos estos años de enseñanza, acompañamiento y ayuda a tantas personas para que ellos(as) mismos(as) trabajen en sus procesos de auto ayuda y auto sanación, hemos podido conocer a más de 2.500 personas con relación directa a través de consultas personalizadas presenciales o por video llamadas, tanto en Colombia como en otros países, y quisimos traerles algunos pocos "ejemplos" de situaciones reales muy resumidas de esas personas para que puedas apreciar cómo era su vida antes y como es después que aprendieron y aplicaron ho'oponopono en su vida diaria.

Algunos con cambios positivos absolutamente sorprendentes y otros que no encontraron una forma de trabajar en sus emociones, memorias negativas, creencias limitantes y forma de ver la vida, pero por decisión de ellos. Cada quien decide si quiere superarse y sanarse, o si por el contrario quiere de forma consciente o inconsciente seguir en su vida llena de caos, dolor y tristezas. Todo depende de cada persona.

Con algunos te identificarás en todo o en algunos apartes, pero lo que es claro es que cada persona tiene su propia historia y su forma de ver y vivir la vida, no tenemos ningún derecho de juzgar a nadie porque en la medida en que haces algo de estos estas cargando tú vida con información que no necesitas y adicional te estas convirtiendo en una parte responsable por compartir

memorias de ese tipo con esa persona. Siempre lo que no nos gusta de otros es lo que no nos gusta de nosotros mismos, pero no somos capaces de aceptar. No juzgues, mejor trabaja en ti.

Los nombres fueron cambiados para efectos de este libro.

AMALIA Y SU TRANFORMACION CON EL HO'OPONOPONO.

Ama de casa resignada, 43 años, bonita, algunos kilos de más, cabello recogido siempre. Con un look que le ponía años, pero no le importaba, pues tiene un bello rostro, una de las caras más hermosas que he visto en mi vida. Entonces creo que sentía cierto "conformismo" con su apariencia.

Fue mi amiga de colegio y por cosas de la vida nos volvimos a encontrar después de los 40, por eso me atrevo a describirla con tanta precisión.

En este tiempo que volvimos a hablar le conté del ho'oponopono, pues ya llevaba un par de años estudiándolo y obviamente poniéndolo en práctica. Ella me miro incrédula, pero yo sabía cuánto le serviría a esta mujer oprimida, relegada y despreciada por su marido una técnica como estas, un despertar por el que nunca había trabajado ni le había importaba hacerlo.

Salíamos a almorzar a restaurantes costosos (ella pagaba su cuenta y yo la mía) solo a almorzar, jamás por ningún motivo a cenar y menos a tomarnos un coctel. ¿El motivo? Ella, su vida, su disciplina, su rutina, su jefe marido y sus hijos (grandes pero pequeños a la vez) no la juzgo, estoy simplemente narrando lo que encontré en ella, y podamos darnos cuenta que pasa con el hooponopono.

Le hablé de la técnica y la invite a mis conferencias, pero nunca me escucho. Un buen día le dije: cómprame este folleto de ho'oponopono el primero que hice en mis inicios, algo básico para que las personas empezaran a conocer que es y para qué sirve el ho'oponopono. Me dijo que no, le dije, pues sí. El ho'oponopono no es para todo el mundo – golpe directo al ego - ella me dijo bueno, dame un folleto.

Cuando lo leyó, en nuestro siguiente almuerzo que fue delicioso como siempre, hablamos del hooponopono le explique, fui básica y le dije como empezar a trabajar en la técnica para que le funcionara.

Ella una persona fría, miedosa, tímida y bastante sencilla. Con una vida de mucha comodidad económica, con falta de amor propio, se destacaba por su pasividad, con poca fuerza al hablar y sobre todo para actuar. Parecía increíble pensaba yo (Dios le da pan al que no tiene dientes) ella tan bella, tan dulce y de mirada tan inolvidable (si yo tuviera esa cara y este cuerpo, añadía mi ego) El cambio empezó a ocurrir después de leer aquel folleto y con mis clases disimuladas en almuerzos de 3 horas sin ni siquiera una copita de vino, bueno a veces me la tomaba yo sola.

El ho'oponopono estaba haciendo en su vida de manera acelerada una limpieza increíble, comenzó definitivamente su despertar al presente, a la vida, al hoy que tenía tan abandonado y prácticamente muerto.

Ya nuestros almuerzos eran más seguidos y largos, incluían compras, pero para las dos, no solo para mí, pues siempre resultaba yo comprando y ella solo observando, lo cual a veces era incómodo (sólo a veces, me acostumbre fácil). De pronto ella también empezó a medirse ropa a comprar prendas diferentes, para cambiar de look. Algún día me preguntó ¿quién es la persona que te arregla el cabello? Dile que si puede ir a tú casa arreglármelo (a la mía, no a la de ella) a lo que le respondí un si eufórico y liberador.

Amalia nunca quiso darle el crédito al ho'oponopono y menos a mi guía, pero no me importaba, me sentía orgullosa de ese cambio y de verla linda y aparentemente feliz.

Luego vinieron otros cambios, dame el teléfono de tú nutricionista (yo era su única ventana al mundo por eso siempre acudía a mi), entonces rebajo esos kilos que nunca había podido, salíamos de compras, cambio su estilo completamente y ya se veía de 32 años linda y radiante.

¿Pero en su matrimonio que pasaba? También de todo.

Se fue a dormir a otra habitación, le dijo a su esposo 30 años mayor que ella, que para que él durmiera mejor lo hiciera en otra cama, en otro cuarto, mejor dicho.

Se había alejado de su familia materna por órdenes del esposo ya que eran 3 estratos menos que ellos y según él sería mejor así, algo que Amalia nunca refutó, la relación con su madre se

enfrío a tal punto que no la volvió a visitar por orgullo y egoísmo. El esfuerzo por estudiar o prepararse en algo para la vida nunca fue prioridad, ni para ella y menos para él.

En Amalia los cambios físicos se volvieron evidentes, pidió un carro para ella sola, nada de compartir con hijos ni esposo, último modelo y automático que, aunque todas las de su círculo ya teníamos uno así ella no, porque el esposo decía que no había como lo tradicional, pero esta vez al ver su cambio y decisión, le dio gusto y creo que tenía miedo el señor aquel.

Yo no hallaba otro motivo de su cambio que el ho'oponopono, nunca lo comento, pero estoy segura que con la práctica el amor propio empieza a fortalecerse, el miedo empieza a perderse y las decisiones son cada vez más fáciles de tomar. Ahora bien, pienso como terapeuta de ho'oponopono que si es muy fácil y rápido el resultado y debes tener coherencia, disciplina y preparación para que todo marche adecuadamente. El cambio que sucede en una persona es integral (por dentro y por fuera) porque existen muchas variables. La espiritualidad esa conexión contigo y tu ser superior se hace evidente. Ese hablar pausado y tranquilo, quitarle poder al ego y darles la vuelta a las cosas de manera inmediata.

Yo en ella solo veía una liberación externa, esa que genera el deseo de vivir, de verme linda, de hacer valer mis derechos, de hacerme respetar, de que me escuchen y me vean, eso es maravilloso es un paso increíble, amo a las mujeres que se aman y

valoran por encima de cualquier situación o personaje que las quiera oprimir, pero eso no es todo.

Creo que le falto trabajar lo más importante, su relación con Dios, y no es ir volada a la iglesia a orar, pedir perdón o cosas similares, es reconocerse y entender que existe algo más grande y fuerte que uno mismo, con una energía vital de amor que irremediablemente necesitamos para saber si es lo perfecto y correcto para cada uno de nosotros. Nunca la oí hablar de Dios, señales, paz o espiritualidad. Nunca me lo pregunto tampoco.

Ella vivió el ho'oponopono a su manera o la manera que su ego se lo permitió. ¿Qué paso con ella? No sé, creo que nada al final (estoy juzgando).

Su esposo empezó a perseguirla todo el tiempo, a buscarle un amante que nunca supe si ti lo tuvo o no, le prohibieron mi amistad y nunca supe más de ella; hasta sus hijos me enviaron un mensaje con ella y Amalia ya otra vez poseída por el miedo me lo dio: "… dile a su amiga que si quiere gladiolos". (Gladiolos es una flor muy bella pero que usualmente se le lleva a los muertos en su ataúd).

Pienso que el ho'oponopono le pudo ayudar mucho más a Amalia a amarse no solo por fuera, sino a amar lo que fue, perdonarse por la indiferencia que tuvo tantos años con ella misma. Agradecer lo vivido, además es vital en este camino es reconocernos hijos de un Dios que quiere que lo bueno llegue a mi vida, en quien depositar mis miedos, angustias y soledades

Pienso sin temor a equivocarme que ella no supo practicar ho'oponopono, que la técnica es tan sencilla y efectiva que inmediatamente empezó a hacer efecto en su vida solitaria y vacía.

Pero le faltó interiorizar, buscar, contemplarse y pedir ayuda divina de manera amorosa y humilde

Nunca volví a saber de ella, ojalá el ho'oponopono aún este en su camino de la manera correcta.

Aloha, querida Amalia.

"Divinidad lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación"

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

LLORAR VS REIR

Esta mujer a quien llamaremos Lina, una joven de unos 33 años, ejecutiva de un importante banco, con 2 hijos y un matrimonio recién fallido. Ella llegó a mi consulta en un acto desesperado por recuperar su matrimonio y volver la normalidad. Alguien le hablo de ho'oponopono y pensó que sería su salvación.

Un matrimonio de 15 años aparentemente perfecto, feliz ante las otras personas y familia de ambos. Pero la realidad era otra, una realidad que ella se soportaba por los hijos y las apariencias sociales.

Un buen día el esposo se revela, empieza a llegar tarde, a vestir como adolescente, compró su camioneta etc. Al caer en cuenta de estos cambios de su esposo, Lina comenzó a despertar de ese letargo mental que tenía con su relación y decidió buscar ayuda en alguien y una técnica que le ayudara a afrontar lo que estaba comenzando a vivir, y fue allí como nos contactó para que le ayudáramos y le enseñáramos ho'oponopono porque consideró era la técnica con la cual se identificaba.

Empezamos por tratar su amor propio y autoestima; aquella mujer solo lloraba y se recriminaba, estaba pálida, demasiado delgada. Tenía un proceso laboral de ascenso en pausa, pues su energía pienso que era eso, lo tenía detenido.

Empezó su práctica de ho'oponopono de una manera aplicada y casi exagerada, que me encanta y es demasiado acertado, sobretodo en casos extremos como el de ella. Fue duro al comienzo, pues se revuelven pensamientos, emociones y el miedo que no la desamparaba.

La segunda cita estaba más pausada, aun triste, pero me dijo que había recuperado el sueño.

Reforzamos algunos conceptos, dudas y aclaro sentimientos diferentes que ahora.

La tercera cita fue un viernes en la tarde noche tipo 6 pm, cuando abrí la puerta me encontré con una mujer joven, radiante, de cabello suelto divino, brillo en los ojos y una actitud suelta ligera, la verdad me sorprendió.

Al hablarme sentí una paz increíble, amor propio y una seguridad que no entendía. Las verdades aun me dejan perpleja muchas personas con sus cambios radicales y rápidos. Me dijo que se sentía feliz, que había decidido soltar esa situación además que Dios le había dado muchas señales de que esa relación ya había terminado y lo único que ella tenía era miedo y apego.

En esa semana Lina descubrió como su marido aún tenía una cantidad de romances "juveniles", se sintió tocar fondo al descubrir todos esos desmanes lo que la animó a tomar acción y empoderarse de su vida, trabajar por ella. Luego, después de unos días de practicar, comenzó a sentirse mejor y veía las cosas

con mayor claridad, menos miedo y sin tanto apego. El ho'oponopono empezó a actuar.

En cuestión de días firmo el temido divorcio además empezó a preocuparse más por ella, ingreso al gimnasio, se trataba con cariño y disfrutaba como nunca la compañía de sus hijos.

La vida empezó a cambiarle a la bella Lina, el ho'oponopono la tenía en otro nivel energético, sus cambios eran increíbles, su entorno mejoro, en su oficina todo progresaba y su vida espiritual se convirtió en su tabla de salvación, la relación con su Divinidad le lleno sus vacíos ayudándola a tomar decisiones y a llenarse de ella.

SILENCIA EL EGO

No es una tarea fácil hacerlo sin ayuda de una técnica como el ho'oponopono, pues el ego te que quiere dominar a toda costa. Cuando haces el trabajo de una forma correcta tienes unas sensaciones como de calores y de escalofríos, te hace sentir rey o mendigo, te lleva a recuerdo de dolor para que sientas temor o te hace sentir inferior a cualquier otro ser humano, es hábil para devolverte al pasado y hacerte temer al futuro, te impulsa a hablar de más a juzgar y a opinar, sobre todo, incluso sobre lo que no te importa. El ego te inquieta te roba la paz, te hace desconfiar de ti y te hace débil.

El ego es una máscara social, una careta que nos ponemos ante los otros y no nos permite ser realmente que quienes somos, seres sin miedo, vibrando desde el amor. Con el ho'oponopono tienes manera de calmar el ego, incluso podrías llegar a dominarlo.

¿Y cómo hacerlo? Fácil, simplemente empieza a repetir mentalmente tu mantra (recuerda que son las cuatro palabras en cualquier orden, o todas o algunas o una de ellas y que son con las que más te identifiques) una y otra vez porque de esta manera le restas protagonismo y comienza a doblegarse ante esas palabras de alta vibración y conexión con tu ser interior que son todas derivadas del amor que tiene la energía máxima para transformar todo. Es una reacción inmediata según sea tu constancia y disciplina, cundo no hay manera de dejarle hablar ni opinar empieza a reinar una calma alucinante en tú mente, es como si

todo vibrara en otra sintonía. Pues claro tienes al pequeño "desadaptado" en silencio total.

Esa voz interior que ataca, lleva y trae se suaviza, pero no se marcha, debes tenerlo en cuenta y estar alerta porque al menos descuido trata de arruinar toda la limpieza que hayas hecho hasta el momento. Identifica estas malas jugadas del ego:

1. Te empiezas a sentir extraño, apesadumbrado, pensando demasiado y hasta diciendo "esto no funciona como creías".
2. En cualquier momento las lágrimas brotan sin control y la tristeza te invade.
3. Sientes todo revuelto, energías densas, dolor de cabeza y hasta ganas de vomitar.
4. Te empiezas a sentir solo, todos se marchan y los amigos escasean.
5. Quieres literalmente dejar de todo tirado (sobre todo al ho'oponopono)

¿Qué hacer si el malestar es permanente y creo que no soy capaz de soportarlo? Pues la recomendación es detenerte de toda practica de sanación porque creo que no es recomendable atacar desesperadamente al ego.

Una meditación te haría mucho bien combinada con una respiración "HA" (que es una de las herramientas básicas del ho'oponopono y que encontraste en la sección de las herramientas y palabras gatillo de este libro *).

Siéntate, respira y habla con tu Divinidad, pídele claridad. Escúchate respirar y conéctate contigo hasta que recobres la calma. Cuando te sientas tranquilo vuelve a comenzar sin miedo, hazlo desde la inspiración que trae la conexión con tu divinidad.

“Divinidad lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación de miedo e inseguridad en mi vida”

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

CUANDO EL EGO GANA

Son varios casos los que vienen a mi mente al pensar en esto, lo cual es una verdadera lástima por el ho'oponopono no es para todo el mundo porque debes conectarte y vibrar con su práctica y metodología.

Les contare de Ricardo, un hombre de negocios de unos 50 años de edad, con una vida económica próspera, hábil negociante y además era una persona muy atractiva, buen conversador, risueño y agradable, mejor dicho, un conquistador de primera. Llego a la consulta porque su esposa lo envío para que aprendiera a controlar el estrés que manejaba y que expresaba en sus emociones todo el tiempo, según ella.

Su vida espiritual, como él lo manifestaba, podría resumirse como "buena" relación con Dios.

Cuando empezamos a sincerarnos en una terapia de sanación es increíble como las palabras empiezan a salir sin filtro y sin pedir permiso a la otra persona, lo cual es ideal porque la idea es re-encontrarnos con nuestro verdadero yo.

En la medida que Ricardo habla cada vez más sobre su vida, fueron saliendo a la superficie muchos miedos, memorias repe-

titivas y creencias limitantes que traemos incorporadas sin saberlo, e incluso identificando y rescatando detalles que según él ya creía había olvidado.

Empecé a explicarle el ho'oponopono como podía ayudarle en todas esas situaciones que se reflejaban en su vida actual, su desorden con los ingresos que atraía como un imán. La cantidad de amoríos y también como atraía a las mujeres, situación que aprovechaba pero que le habían desordenado sus sentimientos y principios también.

Ricardo empezó a trabajar la técnica, se sentía de maravilla, sin estrés, más consciente de su economía y ahora solo tenía un par de amores, eso para él era realmente impresionante pues en su agenda había muchas mujeres. Pero según él ya podía decir NO sin miedo, decía que controlaba mejor su deseo y estaba decidido a cambiar.

Estaba tranquilo, sereno y creía tener todo bajo control, dos mujeres solamente, dinero al día y paz espiritual según él.

Pienso que cuando se decide por sí mismo que está bien o mal, cuando se cree tener la razón es el ego disfrazado de gurú, quien te dice cuántas mujeres debes tener y cómo manejar la relación con Dios, esto le pasaba a Ricardo, decía sentirse mejor pero su vida seguía dando giros, no tenía la paz suficiente para decidir y escuchar a su divinidad. El ego se apodero de su "limpieza y sanación" controlando a su gusto que sí y que no.

Cuando practicas ho'oponopono tu vida da un vuelco total, sanas, alivianas y descansas de situaciones que te roban paz. Es inspiración y decisión desde el corazón para saber qué hacer, pero cuando tu ego interviene piensa de manera egoísta y temerosa.

Ricardo nunca volvió a mi consulta, no sé cómo estará su vida, pero lo último que vi fue un ego dominando sagazmente la situación. Deseo de corazón que el mismo retome su práctica.

"Cuidado, mucho ego puede matar tú talento"

GRACIAS, TE AMO, PERDÓNAME, LO SIENTO.

LA ENERGÍA DESPUÉS DEL HO'OPONOPONO

La vibración de la energía de las personas comienza a tener otras tonalidades, es más pura, más ligera, más compacta. Cuando practicas ho'oponopono de una forma correcta logras equilibrar la energía porque al vibrar con amor emites unas ondas diferentes a las que tenías antes del ho'oponopono, las cuales son altas, pausadas y atraen su similar, es decir, atraes personas y situaciones a tú vida de la misma calidad de energía que tengas en el momento.

Cuando estás en la práctica activa del ho'oponopono atraes lo similar, personas y situaciones de igual vibración y cuando estas en baja nota solo atraes lo mismo: problemas, malos entendidos, deudas, fracaso, tristeza, decepción, personas que repiten en tu vida las mismas actitudes una y otra vez. Parece que tu mundo girara en ese mismo nivel bajo y oscuro. No logras saber por todo te sale mal, porque es tan difícil lograr tus metas y el dinero se te hace tan escaso de igual manera la espiritualidad la empiezas a ver como con culpa, miedo y llegas hasta a retar a tu Divinidad porque no llega lo que quieres o crees que es conveniente para tu vida en tu tiempo y a tu manera.

Si tu energía es baja puedes atraer lo siguiente:

1. Personas negativas y conflictivas
2. Relaciones dañinas y nocivas
3. ambientes caóticos y desordenados

4. Electrodomésticos se dañan fácilmente, como nevera, celulares etc.
5. Mala digestión, mal humor y dolor de cabeza
6. Atraes conflicto, discordia e impaciencia de las personas
7. El dinero no te alcanza o, pero aun no te llega
8. La ropa no te queda, nunca está en tu peso ideal.
9. Nadie valora tus acciones y menos tú presencia.
10. Y algo increíble pero cierto, ERES TÚ PEOR ENEMIGO

Síntomas de energía alta:

1. Armonía.
2. Tranquilidad mental.
3. Prosperidad.
4. Buena salud, porque las emociones negativas se manifiestan en tú cuerpo por medio de enfermedades (temas energéticos), y si aún no la tienes entonces buena actitud hacia la vida.
5. Atraes la amabilidad, sutileza y paciencia de otras personas.
6. Irradias luz y los tuyos lo reconocen.
7. Te sientes y te ves atractivo
8. Las personas te buscan por tú actitud positiva. Atraes.
9. Te vuelves experto en buscar el lado bueno de la vida (aprendizaje).
10. Las dependencias o apegos salen de tu vida de manera natural.
11. Tú te conviertes tu mejor compañía y amigo.

Cuando practicas ho'oponopono la energía cambia porque:

1. Cuando estas repitiendo tu mantra (gracias, o con el cual te identifiques o sientas mayor vibración) estas tratando de llegar a un punto cero, al vacío. Mente-ego en silencio.
2. No juzgas, no piensas y no analizas.
3. Creas una relación consciente entre ti y tú subconsciente.
4. Le estas dando poder a la vibración del amor ara que transmute las malas energías en energías positivas, donde las cosas pasan porque tiene que pasar y no pasan porque no te convienen.
5. Comienzas a escucharte, respiras, ves y oyes tú presente.
6. La energía empieza a elevarse de una manera natural y sin esfuerzo, de esta manera todo fluye, llega y se va sin drama alguno.
7. Tú conexión con Dios (o lo que para ti sea tú divinidad) es fuerte y sentida, es allí donde la energía toma su mayor nivel y emite ondas que atraen o repelen cosas, situaciones o personas a tu vida.

"Divinidad, lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación, no sé cuál memoria es y no me interesa saberlo, solo quiero soltarlo con amor y agradecido por lo que aprendí de ello".

COMO PROTEGER TÚ ENERGÍA

Debes proteger tu energía prioritariamente es indispensable y necesario para que fluya tu vida. ¿Cómo protegerla? Te daré algunos tips:

1. Con tu mano derecha vas a simular que subes un cierre invisible desde abajo hasta arriba de tú cabeza. Y vas a repetir: "protejo mi energía." ¿Cuándo hacerlo? Cuando entres en un lugar sea tu trabajo, reunión con un cliente o situación que lo amerite.

2. Al empezar el día repite:" yo soy el yo"
   Al finalizar tu día repite: "la paz del yo"

3. Intensifica repetición del mantra mentalmente cuando compartas con varias personas queriendo o sin querer, es decir, cuando vayas a una reunión concertada o cuando estés en el ascensor, metro, etc.

4. Limpia tú energía una vez por semana de la siguiente manera: siéntate mirando al sur, coloca tu pulgar e índice sobre el tercer ojo (es empezando la nariz de arriba hacia abajo, en ese punto) toma un péndulo con la otra mano en frente de ti y pídele que descargue tu energía totalmente, es decir que se desocupar, para reprogramar de nuevo. El péndulo debe dar vueltas en sentido contario de las manecillas del reloj y debes dejarlo hasta que pare solo.

5. Ahora siéntate mirando hacia el oriente, por donde sale el sol. Coloca igualmente tus dedos en el tercer ojo, toma tu péndulo con la otra mano y pídele que te recargue de energía positiva, veras como empieza a dar vueltas en sentido de las manecillas del reloj con grandes círculos y déjalo que pare voluntariamente. Así esta maravillosa herramienta como lo es péndulo te ayuda a limpiar y re programar tu energía.

LOS AMIGOS ANTES Y DESPUÉS DE LA ENERGÍA DEL HO'OPONOPONO

Hablare esta vez por mí y estoy segura que a muchos le ha pasado esto mismo.

Antes del ho'oponopono solía tener amigas, varias, diría que unas 15 personas y eso es mucho, porque eran amigas de salir, de comer, de chismosear, de cumpleaños, de regalos, en fin, de todo lo que trae una amiga.

Empecé con mi estudio del ho'oponopono, asistir a eventos internacionales, leer demasiado de la filosofía y la técnica, investigar del tema casi como una loca obsesiva porque a la par que estudiaba veía los resultados demasiado rápido. Claro, y a una velocidad impresionante, el tema de la energía les cuento que es inmediato, los niveles empiezan a elevarse y todo se empieza a revolver entre eso el tema de "los amigos".

Cuando entras en este camino de crecimiento personal a trabajar en tu espiritualidad emites otras ondas y es por eso que tu energía cambia.

Entonces comienza la acción, los que están a tú alrededor en este caso los amigos que es de ellos de quienes quiero hablarles, los que siempre están, comienzan a salir poco a poco de tú vida. ¿Por qué? pues porque tú vibras en otra frecuencia y ellos empiezan a sentirlo de manera inconsciente lo que les hace alejarse lenta o abruptamente porque ya no van con tú energía ni con

tus pensamientos ni con la forma en que ves la vida, es así de claro y contundente.

Ejemplo, tenía una amiga que era la gerente de una entidad financiera muy importante en la ciudad con la que hablaba muy frecuentemente y con quien compartía tiempo, hablamos de cosas como ropa y zapatos, nos encontrábamos a tomar un café, me llamaba cualquier día avisándome que iba a mi casa a cenar y llevaba una buena botella de vino, nos poníamos a cocinar, e incluso emparentamos porque fue la madrina de una de mis niñas. Era genial, nos divertíamos y hablábamos el mismo lenguaje en muchas cosas.

De pronto, lo inesperado, inicie con mi estudio y mi práctica de ho'oponopono, con mi empresa de crecimiento personal a la que me dedico actualmente y de pronto ella comienza a cambiar de una manera radical conmigo de verdad sin ningún sentido lógico para mí en ese momento. Nunca asistió a ningún taller o conferencia de las que comencé a dictar, nunca volvió a saludar y de pronto ya no había nada entre ella y yo.

¿Qué paso? Me pregunté algún día sin extrañarle, pues se acabó, ella y yo ya no vibrábamos en la misma frecuencia. Ni ella me convenía y lo más seguro es que yo a ella tampoco. ¿Hicimos algo malo? Creo que no, lo único es que nuestra energía ya no era compatible e incluso se repelía.

Hasta ahí llego la amiga del banco y la madrina de mi hija. No me despierta ningún sentimiento negativo, por el contrario, le

tengo cariño y gratitud por años de amistad. Pero ya no somos las mismas.

Con esto no vayas a asustarte, mejor anímate a practicar porque resulta que a veces estamos rodeados de muchas personas a las que sobre valoramos y pueden ser pasajeros. Esto amigo mío, lo llamo también amor propio, ese saber que alguien ya no está, pero ni mueres ni extrañas, es solo porque ya no debía estar en tu vida y tu energía alta después del ho'oponopono lo saco de tu camino amorosamente sin dolor.

De estos casos hay muchos, alumnos que me llaman impresionados porque esta o aquella persona salió de sus vidas, yo solo les digo que agradezcan a la divinidad y a ellos mismos, es lo que les conviene así no lo entiendan en ese momento. Pero definitivamente lo que pasa es lo que debe pasar cuando estas en el camino del ho'oponopono.

Este tema con los amigos aplica para socios, compañeros de oficina, miembros de tu familia, amigos de toda la vida, etc.

Pero no tengas miedo, créeme que es lo mejor que te puede pasar, si es tu camino aparece un poco de soledad, debe ser que la necesitas para recomenzar contigo mismo, para amarte y aprender de ti.

". Y de repente viene Dios y te cambia los planes por unos mejores"

EL HO'OPONOPONO Y EL AMOR PROPIO

Cuando empiezas el camino del ho'oponopono este actúa directamente en el amor propio.

Podría decirles que es la medicina más eficaz que he conocido para fortalecer el amor propio y el auto estima pues lo recoge, lo trata y lo alivia. Si sientes que no te amas ni te valoras lo suficiente, practica ho'oponopono. Te diré cómo funciona el ho'oponopono con el amor propio:

1. Fortalece la relación con tu Divinidad (lo que sea Dios para ti) porque el ho'oponopono no interfiere en religión ni creencia, pero te fortalece espiritualmente.
2. Te enseña a confiar en ti porque desde la simplicidad de la práctica puedes empezar a descubrirte como realmente eres, no desde el ego que te juzga y atormenta sino desde el amor que te dice quién eres.
3. La práctica te enfrenta a ti de manera amorosa, te ayuda a perdonarte y a liberarte de cargas que quizás ni tuyas son, te enseña a conocerte y a agradecerte lo mucho que vales.
4. Te ayuda a hacerte responsable de tú vida desde el amor y la aceptación con todo lo que hay en ella, cuando estas repitiendo el mantra estas en el presente, aquí y ahora, eres dueño de tú vida y de todo lo que ha pasado en ella (memorias heredadas), estas borrando lo que hay en ti que te hace repetir una y otra vez mismas situaciones, dolores, tristezas o frustraciones. Tienes el poder de borrar para que tu vida fluya y el amor propio inevitablemente se fortalece.

5. Gradualmente vas amándote más y respetándote, no solo como un cuerpo físico sino tú esencia, lo que te llena de fortaleza para vivir, darte el valor y reclamar que te traten como te mereces, sin soberbia, pero si desde el amor que te inspiras.
6. Cuando empiezas a descubrirte fortaleces la relación con Dios, tienes la fuerza y confianza de soltar todo lo que no puedes arreglar lo que te pesa para avanzar. Eso es soltar.

MARCELA
ANTES Y DESPUES DEL HO'OPONOPONO
Y EL AMOR PROPIO

Ella es una linda mujer de 45 años, casada, tiene una hija y en su casa vive también su madre. Ella y su esposo tienen un spa (salón de belleza) y trabajan juntos.

La vida de marcela no ha sido fácil desde ningún punto de vista, llega al ho'oponopono por "casualidad" una cliente le dijo que buscara del tema que esto le podría ayudar a re componer su vida, y por "casualidad" llego a un taller que dicte precisamente del ho'oponopono y el amor propio. Estaba resignada en una vida que igual creía que lo que le ocurría era porque se lo merecía, así de simple.

Al hablar con ella vi una mujer llena de sueños frustrados que además creía que esa vida era la que tenía que vivir.

Empezó a practicar el ho'oponopono pues encontró en la técnica unas herramientas que podrían ser su tabla de salvación (y así era). Pronto asistió a una cita personalizada donde enseñamos de manera personal que es el ho'oponopono, como practicarlo y las herramientas como pueden ayudarle. Así es el proceso, conoces la técnica y si haces clic con ella es la ayuda que estabas esperando.

Marcela empezó su trabajo a conciencia, ejercicios de ho'oponopono y mucha práctica.

La transformación de esta mujer es una de las que más me ha sorprendido en mi carrera con el ho'oponopono.

Su miedo se había casi extinguido de su cara, se veía con más brillo, podría decir que estaba más bella. Sus clientas habituales que habían dejado de ir de pronto volvieron a su spa y era una constante escucharles decir que se sentía una energía deliciosa en el sitio y que ella, Marcela transmitía paz. Así es ella es otra mujer, segura, bella y con amor propio.

Comenzó a ver las cosas de una manera diferente, siguió preparándose para su profesión y decidió tomar las riendas de su relación matrimonial, buscaron ayuda profesional y se están dando otra oportunidad. Ella reconoció que su vida de pareja era un fracaso pero que ella tenía mucha responsabilidad en esa situación. Puedo dar fe de ese cambio asombroso, además veo como Marcela sigue en su crecimiento personal, que también hay altibajos…por supuesto, pero se enfrentan diferente, desde el amor, no desde el ego.

Aloha mi querida Marcela gracias por tus enseñanzas.

"Divinidad lo siento por que hay en mí, que ha creado esta situación"

Lo Siento perdóname, gracias, te amo.

EJERCICIOS PARA FORTALECER EL AMOR PROPIO

1. Todos los días mírate al espejo y pronuncia las siguientes palabras: te amo, lo siento, perdóname, gracias.

2. Escriben una hoja todos los aspectos que es fortalecer, por ejemplo, la toma de decisiones, el tiempo de descanso, la manera en que te diviertes, el tiempo y presupuesto para el cuidado personal, tú preparación y estudio de la profesión que tienes, el tiempo que dedicas a la lectura, tiempo para hacer ejercicios físicos de cualquier tipo y en cualquier lugar, entre otros.

3. También puedes hacer el ejercicio del lápiz y el borrador de goma. En una lista coloca lo que no te gusta de tu personalidad ya sea la impuntualidad, la impaciencia, el desorden, el mal manejo del dinero, y con el borrador le vas a dar pequeños toques a estos Ítems.

   Es una manera de borrar memorias con estas situaciones que no te dejan Fluir.

   “El cuerpo refleja en sus dolencias todas las emociones negativas que tienes, por eso trabaja en esa auto sanación emocional y en elevar siempre tú energía positiva, y para ello tienes el amor propio”.

LAS EXPECTATIVAS

Nancy, vive en una ciudad de Colombia llamada Santiago de Cali, tiene 35 años, casada con 5 años de matrimonio, emprendedora y comerciante independiente de venta de ropa, zapatos y perfumes. No había podido quedar embarazada lo que la tenía muy frustrada, para lo cual había hecho muchas inversiones en tratamientos de alto costo sin que hasta el momento hubiese podido quedar en embarazo. Muy espiritual, pero vivía llena de expectativas en varios aspectos. El ho'oponopono llego "casualmente" a su vida algún día que estaba curioseando el instagram y de inmediato captó su atención.

Me contacto y tuvimos una consulta personalizada por video llamada y de esta forma comenzó a aprender ho'oponopono de una forma práctica. Ella era muy juiciosa en todo lo que le indicaba, y tenía la esperanza de encontrar paz espiritual y desbloquear lo que ella había identificado por su impaciencia y ansiedad. Al principio todos sus ejercicios apuntaban a su deseo de quedar embarazada, pero desafortunadamente el ho'oponopono no le ayudaría con esa expectativa.

Les explicare la relación entre las expectativas y el ho'oponopono. Cuando creas expectativas estas esperando que pase exactamente lo que tú quieres, o crees que es mejor para ti. Deseas exactamente esto o aquello, desde el deseo y el miedo.

Con la técnica del ho'oponopono elevas tú energía al sentimiento del amor, y te abandonas literalmente en los brazos de

tú divinidad para que lo perfecto y correcto llegue a tú vida, no lo que tú quieres. ¿Entonces, qué es lo perfecto y correcto? Solo Dios tu energía superior lo sabe. Y si la idea es confiar, entregar a tu Divinidad lo que no sabes ni puedes manejar, sería una gran contradicción tener expectativas, por esta razón el ho'oponopono y las expectativas no funcionan.

Se trabaja buscando paz, serenidad, presente y gratitud. En ese orden de ideas no caben las expectativas. Es una liberación y entrega a tu ser de luz quien traerá lo que es correcto para ti en el momento indicado.

Nancy al cabo de un tiempo me llamo y me dio malas noticias, dijo: "Isabel creo que he perdido el tiempo y el dinero invertido con esta técnica. Mira que hago los ejercicios que me enseñaste, me tomo el agua solarizada, repito mi mantra, medito, pero no pasa nada" ella se refería a su embarazo, me asegure de explicarle muy bien cómo funcionaba el ho'oponopono por la ansiedad que tenia de quedar en embarazo. Entonces de nuevo le explique que la técnica era para darle paz y entender desde el amor nuestra vida actual, desbloqueando con nuestra nueva actitud y manera de pensar lo que Dios tiene para cada uno de nosotros y todo fluya como debe. Que por supuesto no sabemos qué es lo que la divinidad tienes para cada uno, pero que lo muy seguro es que era lo mejor y más conveniente. Igualmente, el tema energético influye en todo lo que nos pasa y lo que resistimos de entender o vivir persiste en quedarse e instalarse.

Cuando practicas ho'oponopono lo que sucede es que no te juzgas, no te maltratas, no te exiges, simplemente te amas como eres y confías en ti y en tu Divinidad. Y si no pasa lo que pides, lo entiendes desde el amor y lo vives. Suena difícil lo sé, pero es mágico cuando estas en este camino de sanación y logras aceptar lo que no entiendes, pueden pasar varias cosas una de ellas que te desapegues de esa expectativa y vivas como debes vivir amando cada segundo de tu vida, o por el contrario al dejar el deseo enloquecedor del ego por conseguir lo que desees este fluya y llegue como un regalo lo que esperabas. Eso es soltar.

Al explicarle esto nuevamente a Nancy, se calmó y me dijo que lo intentaría de nuevo, que ella no podía seguir así porque esta actitud desesperada ya estaba perturbando no solo su matrimonio y la relación con sus amigos y clientes. Entonces su economía empeoraba cada día. Era obvio su energía estaba demasiado afectada por la ansiedad y el dominio del ego.

Nancy al cabo de dos meses me escribió y me conto lo tranquila que estaba, que había atendido mi sugerencia que cuando las personas le preguntaban para cuándo él bebe ella solo sonreía y decía, ese asunto se lo deje a Dios. Me dijo que estaba en paz, que la habían contratado en una empresa de contadora su verdadera profesión y que sentía que su vida daba un vuelco total. QUE amaba el ho'oponopono.

"Te mereces todo el amor que intentas darle a los demás"

VIDA NUEVA CON HO'OPONOPONO

Juan Luis, un chico de 25 años, estudiante de ingeniería empezó a practicar ho'oponopono porque su mamá Margarita, conoció esta bella técnica en uno de mis talleres y lo llevo luego a un "Ho'oponopono para Todos", que es una conferencia para principiantes. Lo vi muy distraído al principio, pero luego fue interesándose. Al final de la charla se me acerco a despejar dudas, y aprovechó para contarme su situación en casa y el inconformismo con la vida. Le di instrucciones claras y sencillas de la técnica, le di mi correo electrónico y le dije que me escribiera si tenía dudas al respecto.

En una terapia con ho'oponopono jamás debe decirse que hacer con los problemas, creo que se debe orientar con la técnica, para que el alumno empiece su camino, decida emprender su sanación con responsabilidad.

Cierto día me escribió un mail que había empezado a practicar ho'oponopono y desde el día siguiente empezó a sentirse diferente, que era un estado como de levitación que no me podía explicar (pero yo lo entendía perfectamente), que en su casa todo estaba extrañamente calmado, que no peleaba con sus hermanos porque le parecía perder el tiempo enfrascarse siempre en los mismos dilemas. Que había decidido estudiar alternamente a su carrera portugués y que estaba concretando una idea que tenía hace tiempo de un

negocio con una prima, y le había dado miedo emprender. Vibraba con otra energía claramente. Me sentí feliz, pues lo que se borre en él se borra en mí, por el tema de las memorias que compartimos, no existe la casualidad en el ho'oponopono y si él estaba en mi camino y yo en el suyo debíamos aprovechar para borrar lo que nos unía e ir liberando memorias, lo que sana en ti sana en mí.

Aloha, Juan Luís.

EL HO'OPONOPONO Y LAS SEÑALES

Siempre, siempre, siempre hay señales.

¿Practicas ho'oponopono? Tendrás señales y regalos diarios.

No exagero, son diarios, debes estar despierto y atento en el presente aquí y ahora así podrás disfrutar cada de respiración, de cada café que te tomes en las mañanas percibiendo su aroma y lo agradecerás.

El ho'oponopono te ubica en el presente, te desprende del pasado y te suelta de la angustia del futuro. Te conecta con tu ser, tu esencia florece por eso tomas otra actitud hacia la vida, tus reacciones son cada vez más tenues y serenas, y lo que antes te ofuscaba o decepcionaba ahora es aprendizaje.

Es ver la vida con múltiples ópticas, sin juzgar a priori ni entrar en discusiones que desgatan la energía, todo lo que implica la simplicidad y el agradecimiento de la vida.

Lo aprendes a identificar fácilmente un regalo y una señal.

A mí personalmente me suceden a diario, y trato de presenciar cada evento con gratitud y amor, lo entienda o no; desde un cambio de sentido en mi ruta, hasta saber cuándo terminar una relación o distanciarme de una práctica o lugar.

Puedo tener claro en mi mente el lugar a donde voy, ir conduciendo en determinada ruta y de pronto sin más girar a buscar

otra salida, como dirían las madres podrían ser presentimientos, pero yo diría que fue inspiración.

Iba tan atenta al presente que escuche la voz o vi la luz que mi divinidad me regaló, realmente no sé de qué me estaría librando, o tal vez pueda ser un camino más corto, que se yo, la idea es confiar.

Esas ideas repentinas que llegan a la mente son muchas veces ráfagas de creatividad que debes atrapar, no sabremos que por este medio sea una señal que termine por cambiarte la vida profesional o económica. De igual manera puedes tener sueños premonitorios cuando duermes. El subconsciente termina conectándose diligentemente contigo que termina convirtiéndose en tú mejor amigo, y recuerda que es un genio que no hemos sabido tratar.

Que tus últimas palabras antes de dormir sean de amor y afecto hacia ti, veras como el genio del que te hablo procesa esa información y empieza a creerse el amor que te tienes.

Para identificar los regalos y señales debes estar en constante limpieza, buscando llegar a tu estado cero donde todo es mucho y nada a la vez. El ho'oponopono re organiza u vida, le quita poder al ego y darte la opción de agradecerte y amarte. Esta relación contigo mismo fortalece la relación con Dios para aprender a soltar confiar en su voluntad.

Hace pocos meses compramos una casa de verano en un lugar divino que me encanta, elegimos la casa, hicimos los pagos y documentación requerida. Aun no firmaba la entrega, pues en dos oportunidades que tuvimos para ir a recibirla siempre pasaba algo, por ejemplo, una entrevista de televisión que era imposible decir no, y en la otra ocasión la vendedora no pudo llegar porque se le presento un inconveniente. Bueno, pensé, no pasa nada, el próximo sábado vamos al pueblo y allá recibimos la casa. Así fue mi esposo y yo salimos directo para pueblo sábado al mediodía, llevamos cosas para ir decorando y aprovechar el fin de semana. La vendedora nos esperaba. Al llegar escuchamos una música a muy alto volumen en horas del mediodía, mejor dicho, una súper rumba tipo discoteca.

Mi esposo fue a decirles que le bajaran un poco al volumen porque habíamos otras personas, no solamente nosotros, que queríamos un lugar de descanso y de tranquilidad, que no lo tenían que apagar pero que moderaran un poco, y la sorpresa fue inmensa al ver la reacción de esas personas, ebrias, retadoras y mal educadas. Se negaron a bajar la música y dijeron que si queríamos llamáramos la policía. Yo llore, no lo puedo negar, me decepciones de aquel paraíso que idealicé y añoraba. Mi esposo me dijo: "espera, no te preocupes, no hemos firmado ninguna entrega de la casa y vamos a buscar una alternativa para solucionar este inconveniente", con lo cual respiré un poco y me calmé.

Llego la vendedora con los papeles que no habíamos podido firmar en otras ocasiones para recibir esa casa con vecinos ruidosos y simplemente le dijimos que no, que esa casa ya no la queríamos, que nunca nos advirtieron de ese detalle. Ella palideció (pobre).

Le dije que me mostrara más casas que tuviera disponibles, pero se negó, dijo que ella debía consultar, pero le dije que conocía mis derechos y que le exigía me mostrara otras casas. Así fue, me mostro 2 casas que no habían vendido. Una como la que habíamos comprado y otra más hermosa, tenía reformas divinas, la habían construido los ingenieros para vivir en ella mientras hacían el condominio. Esa, me encanto, le dije quiero esta casa…volvió a palidecer, o, sino que nos devuelvan el dinero.

Salimos del lugar en silencio fúnebre, llegamos a Medellín sin pronunciar palabra. Yo solo repetía mi mantra y le añadía, llave de la luz, fuente perfecta, gracias, gracias. No hablamos del tema, pero mi esposo me consolaba, yo hacia ho'oponopono y de vez en cuando salía una lágrima (no podía evitarlo)

Al día siguiente domingo no se podía hacer mucho, nos tocaba esperar al lunes y hablar con el gerente de la obra. Así que seguí con ho'oponopono al 100%. Al lunes 8 am, mi esposo recibe una llamada del gerente de la constructora quien amablemente le da dos opciones: les devolvemos el dinero o les damos que tenía las reformas y ampliaciones hechas y que denominaban "la casa de los ingenieros".

¿Qué opinan? Es increíble, todo lo que paso desde el principio de este tema. Ese día solo agradecí a mi Divinidad todo, porque, aunque no entendía que pasaba, nunca deje de confiar y el plan que tenía para nosotros era maravilloso.

Podemos resumir que debemos confiar en los planes que Dios tiene para nosotros, aunque tenemos libre albedrio y podemos hacer nuestra voluntad, el ho'oponopono me enseña a soltar esas decisiones y entregárselas a mi ser superior de luz que todo lo sabe.

"Lo que no dejas ir, lo cargas. Lo que cargas te pesa, y lo que te pesa te hunde"

Con el ho'oponopono aprendes a soltar, perdonar y dejar ir"

ORACIONES PRINCIPALES DE HO'OPONOPONO

ORACIÓN DE ARREPENTIMIENTO

"Divino creador, padre, madre, hijo como uno… Si yo, mi familia, parientes y ancestros te han ofendido a ti, a tu familia, parientes y ancestros en pensamiento, palabras, hechos y acciones desde el principio de nuestra creación hasta el presente, te pedimos perdón. Que esto limpie, purifique, libere, corte todos los recuerdos negativos, bloqueos, energías, vibraciones y transmute estas energías no deseadas en luz pura…. Y está hecho".

Morrnah Nalamaku Simeona

(Mayo 19, 1913 – Febrero 11, 1992)

Esta oración es importante porque vas a buscar la conexión de las tres mentes o YO'es en tus procesos de arrepentimiento, reconocimiento y perdón, para que inicies los trabajos de limpieza y borrados de energías negativas.

Oración de apertura
“Yo Soy el Yo”

“Yo Soy el Yo
Yo vengo del vacío hacia la luz
Yo Soy el aliento que nutre la vida
Yo Soy ese vacío, ese silencio más allá de toda consciencia
El Yo, la Identidad, el Absoluto
Yo dibujo mi arco-iris a través de las aguas,
La transformación de la mente en materia
Yo Soy la inspiración y la espiración del aliento,
La brisa intocable e invisible,
El átomo indivisible de la Creación,
Yo Soy el Yo”.

Oración de Cierre
“La Paz del Yo”

La paz sea contigo
Toda mi paz
La paz que soy yo
La paz que yo soy
La paz por siempre y para siempre,
Ahora y para toda la eternidad
Mi paz les doy
Mi paz les dejo
No la paz mundial,
Sólo mi paz
La paz del yo.

LETICIA Y SU ENCUENTRO CON EL HO'OPO-NOPONO

Una mañana me entrevistaron en un programa regional en mi ciudad de residencia para hablar de ho'oponopono y algunas de sus herramientas prácticas.

Les lleve el ejercicio del vaso con agua y el agua solarizada. Previo una explicación de que es el ho'oponopono para que sirve y como se practica. Tuve más o menos 20 minutos al aire.

Es incierto y mágico a la cantidad de personas que puedes llegar por ese medio. Después de la entrevista tuve muchas llamadas, y personas nuevas en mi consulta y talleres. Una de ellas Leticia, mejor dicho, su hija carolina, ella me pidió la cita. Una joven adorable con problemas de amor propio y medo a la vida. Me conto como llego todo este cuento a su familia.

Sus padres estaban en la empresa familiar ese viernes en la mañana que salió el programa al aire donde me presentaron, ellos (los padres) vieron todo el reportaje incluso lo grabaron, pero fue Carolina quien busco primero el contacto conmigo y la atendí en una consulta personalizada. Le explique, me entendió y empezó su práctica intensa y disciplinada, lo digo con conocimiento porque la vi crecer en un poco más de dos (2) meses de manera acelerada y maravillosa. Asistió a talleres, medita-

ciones y la vi tres (3) veces en ese corto tiempo lo que me permitió estar en todo ese proceso de crecimiento y paz interior. Más allá de todo esto, lo que les que quiero contar es de sus padres que atendí luego, pero más exactamente a Leticia.

Carolina me conto que sus padres empezaron a seguir toda la instrucción que les había dado por tv, el vaso, el agua solarizada y las palabras de su mantra. Estaban pasando por un difícil momento económico en su compañía y no entendían que era lo que pasaba realmente, si había sido tan prospera y ellos prácticamente no hacían nada, sus empleados se encargaban de todo y ellos llevaban una vida "cómoda".

Con la poca información que tenían a cerca del ho'oponopono, pero básica y perfecta para un buen inicio empezaron a trabajar en ella por su situación desesperada e inesperada. Así fue, todo absolutamente todo empezó a moverse, las energías se sacuden y comienza a levantarse el polvo, como la misma Leticia me lo conto, como cuando levantas una alfombra y está lleno de basura y polvo asentado, viejo y acomodado en la forma de la alfombra.

Estaban mal y no sabían porque razón, el ho'oponopono llego y les destapo todo el meollo (problema). Empezaron a descubrir detalles en sus libros contables, pagos no relacionados, consignaciones que no coincidían, facturas sin cancelar con muchas prorrogas cuando una de las reglas de la compañía era no más de 30 días. No salían de un asombro para caer en otro, lo que

los llevo a un desenlace insospechado y doloroso para ellos como jefes y como familia. Una empleada de toda su confianza, casi de la familia, él se había ganado el cariño y la confianza de ellos por su trabajo de más de 15 años, antes con sus padres y ahora con ellos, los había estado robando por más de 5 años. Ellos nunca lo imaginaron, nunca esa opción la consideraron, pero al empezar la práctica del ho'oponopono, lo que haces inmediatamente es confiar, pero en ti, en tu inspiración o instinto en este caso y en la Divinidad.

Ellos trabajaron la técnica sin expectativa, solo querían paz y prudencia para organizarse y levantarse de esta casi quiebra en la que estaban. Pero no sabían a lo que se enfrentarían, no solo económicamente darse cuenta que era casi la ruina sino la decepción, la culpa y la tristeza. Todo fue un caos, no solo en la empresa sino en casa porque empiezan las recriminaciones si es tu culpa o la mía, pero realmente lo que importa es el despertar, el actuar el re comenzar, eso fue lo que esta bella familia vivir.

Si analizamos lo que les hizo esta empleada podríamos decir que fue un favor, hasta con Leticia pensamos en algún momento que fue un regalo. Eso se piensa después del ho'oponopono, antes obvio no. La conciencia en otro nivel te hace pesar deferente, le das la vuelta a las cosas y lo que era malo resulta ser una lección o un regalo.

¿Qué paso después de descubrir el fraude del que habían sido víctimas?

Despertaron, todos como familia y empresarios, se dieron cuenta de lo afortunados que eran por tener una empresa, una casa hermosa y una familia bella. De esta manera empezaron de nuevo con más compromiso Leticia su esposo y sus tres hijos que ahora hacen parte activa de la compañía. El ho'oponopono hace también parte de su crecimiento personal al que se han dedicado cada uno a su manera y a su ritmo pero que los ha unido más y fortalecido.

Despertar con dolor, con rabia, con tristeza o decepción, pero despertar ese es el fin.

Aloha mi querida Leticia y familia. Gracias.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo

CONECTATE CON TÚ DIVINIDAD

Aloha Ke Akua

"Dios está dentro", "Dios es Amor" "Dios Es YO SOY"

Aquello que llamamos Dios, es una energía eterna y verdadera, absoluta. "Eterno", significa que no tiene comienzo ni final, es el "no tiempo" algo difícil de entender con nuestra mente humana en donde todo tiene un principio y un final, "verdadero" significa que no tiene variación, y "absoluto" es que lo contiene todo.

"El principal propósito de este proceso es descubrir la **Divinidad** dentro de uno mismo. El **Ho'oponopono** es un profundo regalo que nos permite desarrollar una mutua relación con la Divinidad dentro de nosotros y aprender a pedir que, en cada momento, nuestros errores en pensamiento, palabra, acto y acción sean limpiados. El objetivo de este proceso es esencialmente lograr la libertad, la completa libertad del pasado". **Morrnah Nalamaku Simeona**, creadora de la **Auto Identidad a través del Ho'oponopono**.

Llamamos Divinidad en el ho'oponopono a Dios, el de toda religión o creencia, puedes llamarle fuente creadora, luz universal, universo, Dios, Ala, Buda, jehová, según sea tu creencia. Esa fuente creadora e inspiradora que proviene del amor y la luz que todos tenemos derecho a tener e irradiar. Esa Divinidad que

tiene el poder para traer lo perfecto y correcto a nuestra vida si se lo permitimos, recuerda el libre albedrio.

¿Cómo me conecto con la Divinidad? Fácil porque la respuesta es practicando ho'oponopono y podría decirse que es uno de los caminos más seguros para hacerlo, y aprender a confiar 100% en él. Es sustituir el miedo por seguridad, la incertidumbre por paz interior.

Se logra con una buena práctica de esta técnica maravillosa, es soltar a Dios tus problemas sin dudar que serán resueltos en el momento y en la forma precisa, donde no intervendrás más que borrando y limpiando memorias dolorosas que repites por herencia una y otra vez. Es una forma consciente de asumir el 100% responsabilidad haciéndote cargo de las memorias que tienen tu vida envuelta en sentimientos y sucesos que no mereces. Tú Divinidad y tú camino despejado y tranquilo hacia una vida prospera, feliz y ligera.

¿Ah entonces una vida perfecta? NO. Tendrás problemas y decepciones como todo el mundo, pero la gran diferencia es como los vivirás, con cual actitud, que visión, que decir y como pensar para que nada te de robe la paz. Esa es la gran y maravillosa diferencia.

Cuando dices "Divinidad limpia en mi lo que está contribuyendo a que aparezca este problema" estás pidiendo a tú Divi-

nidad que te ayude a cancelar programas y memorias que heredaste o has ido adquiriendo, al borrar en ti se borran en las personas de tú realidad.

Debes estar dispuesto a dejar todo en manos de esa Divinidad, para que todos los recuerdos, sentimientos y creencias sanen. Debemos aceptar nuestra responsabilidad de tenerlas y de igual manera reconocer que necesitamos ayuda Divina para sanar y ser sanados.

"Ora, no para que Dios complazca tus deseos. Sino para que tú puedas aceptar los de él"

Lo siento, perdóname, gracias, te amo.

MÓNICA Y SU SANACIÓN

Mónica, una mujer de otra ciudad de Colombia, vino exclusivamente a una cita personalizada. Ella encantadora, de esas personalidades que arrasan y atrapan.

Me contó que practicaba ho'oponopono hace algunos meses y que estaba feliz, que todo le fluía, que su actividad económica despego y fluye de una manera muy activa después de una terrible ruina en la que estuvo ahogada por más de 3 años, tenía grandes historias y testimonios de lo que la técnica había hecho en su vida. Era todo el tiempo maravillada y feliz, a mí me encantaba su acento y decisión para decir las cosas. Me contó como practicaba, lo que hacía y me inquietaron varios aspectos, pero la deje contar toda su aventura con el ho'oponopono (pensé, bueno si a ella le funciona así pues que lo siga haciendo, más no se lo dije).

Pero después al transcurrir la conversación me fue interesando cada vez más. Les contaré de que se trata: ella, tan dueña de sí, empezó a mostrar sus debilidades y miedos, y fue así como esa "máscara" o careta empieza a caer y a ceder ante tanto ho'oponopono. ¿Cuál? El que la profesora hace en la cita (o sea yo), la escuchaba desde el amor, el ego lo tenía amarrado en mi limpieza. ¿Para qué? Para que no opine, no critique y no juzgue (¿Quién, yo?). Ese ego que todos tenemos, unos más dominantes que otros, sobre todo cuando no estamos consciente, el ego empieza a dominar todo, a hacer parecer lo que no es o no hay.

En ese orden de ideas Mónica se dejó llevar por su ego desde mi experiencia lo noté. Dijo que se había convertido en una sanadora de ho'oponopono en su ciudad, que todo el pueblo la buscaba para sanarlos, que su economía era un reflejo de lo que ella podía hacer a través de la técnica. Que las persona ya estaban alrededor de ella y que tenía un negocio multinivel muy próspero, que ella les enseñaba a hacer dinero. La energía que le imprime a todo puede ser un buen detonante para que las cosas funcionen (somos energía).

Muy bien, entremos en materia:

- ¿Mónica, entonces que te puedo ofrecer? ¿Para qué me necesitas? Le pregunté.

- Necesito que me diga como sano a mi hijo.

- ¿Cómo? Pues, como sanas a todos, así mismo me imagino. Si te funciona hazlo con el también.

- Con él no me funciona.

Entonces llegó la hora de que Mónica exprese todo lo que siente y le abruma.

¿Cuéntame, tú cómo te sientes? ¿Tú relación con Dios? Háblame de ti.

Y en ese momento ella empieza a hablar desde el amor, lo sentí, su voz era más suave, su respiración más serena, ya no sudaba

tanto y su mirada era clara y diáfana. La empecé a ver realmente sin máscara de ego. Sus miedos afloraron y fue más fácil hablar.

Para sanar a alguien si es que eso se puede hacer con ho'oponopono debes sanar tú primero, así de fácil. ¿Quién está mal? Ella.

Empezar a sanarme, a re-encontrarme, a amarme y a limpiar para que todo lo que se borre en mí se borre en él o ella, en las personas de nuestra vida, hijos, padres, amigos, conocidos y esos que llegan sin saber como pero que de pronto hacen parte de tú realidad.

Ella debía trabajar en ella, no se trabaja ho'oponopono por terceros de manera directa, no eres Dios, debemos ubicarnos, si tenemos su fuerza y luz poderosa, pero es El que decide, el que arregla o aleja.

Ella debía trabajar humilde y amorosamente en ella, re encontrarse y aprovechar la cantidad de personas que atrae con su energía para limpiar, borrar, soltar y alivianar. (Esto es una bendición para su proceso).

Tenía los conceptos amañados a su ego, por eso su hijo, el más cercano el a que más amaba fue su espejo. Señales, porque en el ho'oponopono la luz de la Divinidad nos llena y nos muestra lo que el ego no deja ver.

Le sugerí trabajar en ella y soltar en Dios su camino, que mientras trabaje en eso, le diga a quien la busca que aún no está preparada, que les enseñe como trabajar en cada uno de ellos sin expectativas, empezando por su hijo. El amor todo lo puede, sobretodo el amor por uno mismo.

Ella me sonrió y me dijo, si ves que si te necesitaba. Yo la abracé y le dije, y yo también te necesitaba a ti, para borrar lo que compartimos. En el ho'oponopono nada es casualidad.

Aloha. Gracias Mónica por ayudarme.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo

PARTICULARMENTE ESTE RELATO ES ESPECIAL PARA MÍ

Es algo de lo que hoy saco aprovecho energéticamente hablando. Un grupo maravilloso de personas que llegaron a mi vida de manera individual, a citas personalizadas, conferencias, talleres o eventos de nuestras marcas comerciales.

Fueron llegando uno a uno por diferentes situaciones; Ana, catalina, esperanza y Carlos. Ellos son una de mis fuentes de energía, con la cual me recargo mensualmente que es un promedio de nuestros encuentros. Nos unió el hooponopono, así fue, esa es nuestra base y lo único en común que teníamos para juntarnos. Ahora más que suficiente para vibrar alto y cultivarlo de manera alegre, jocosa y sin pre juicios.

Son mis amigos de hooponopono que llegaron con la intención de sanar y crecer, pero con su convicción en la técnica nos unimos y aquí estamos.

Personas como todos, normales, con miedos, con deseos de salir adelante y ganas de vivir el presente.

¿Los cambios? ¡Todos! Los he visto crecer a cada uno a su propio ritmo, pero con las mismas ganas y dedicación.

No siempre los problemas deben ser absurdamente grandes, ni tener una vida muy tormentosa para buscar una técnica de sanación y paz interior.

En el caso de Ana una de mis amigas de hooponopono llego a mi consulta un poco desubicada, tomaba pastillas para dormir y con el dolor a cuestas de la perdida un ser querido, algo que la atormentaba sobre todo al ver el sufrimiento de su madre.

Ella una mujer muy decidida y emprendedora tomo al hooponopono como su mejor medicina, juiciosa, comprometida y empezó a ver los frutos de su práctica de manera casi inmediata, las pastillas para dormir desaparecieron de su rutina y ahora tenía excesos de relajante sueño, empezó a superar y aceptar la pérdida de su querido pariente y ahora estaba enfocada en sacar adelante su empresa la cual ha crecido como la espuma.

Mi querida Catalina tenía un déficit de amor propio grave, se notaba a leguas, algo que había interferido en su seguridad, relaciones amorosas y economía. No se amaba por eso permitía que las personas se aprovecharan de su tierna y dulce manera de ser. Tenía una relación muy dañina con un hombre que la usaba económicamente, le hacía mucho daño con su actitud egoísta e infiel. Catalina empezó a trabajar como nadie en los ejercicios que ofrece la técnica, comprometida y disciplinada para que actuara en su vida como decía ella de manera urgente. Dicho y hecho.

El cambio en ella fue integral, mente, cuerpo y alma. Algo realmente sorprendente que me llena de orgullo, ella reluce, es radiante y empezó su proceso de desapego de aquella persona que tanto daño le hacía. Fue doloroso por supuesto, pero cada

vez más efectivo. La vida dio un giro sorprendente con esa persona que tanto la lastimo, pues termino en un hospital con una enfermedad terminal dándole a Catalina la oportunidad de exorcizar, hablar con él sin dolor y con amor de perdón y reconciliación con ella, soltando de manera definitiva en todos los sentidos este triste episodio de su vida, que igual la había llenado de enseñanzas y crecimiento.

Pensar que atraemos todo lo que vivimos es un poco duro de entender y asimilar, pero esa es la realidad que a través del hooponopono logramos captar y tener presente para hacernos 100% responsables de todo lo que vivimos, porque es el resultado de nuestros datos, de las memorias que debemos encargarnos amorosamente de soltar y borrar, para no repetir y empezar a atraer lo que verdaderamente merecemos.

A Esperanza siempre le noté una tristeza, indiferencia y sombra que no conjugaba con ella. Traía un costal repleto de recuerdos de infancia y adolescencia que no la dejaban disfrutar su presente. Consciente de sus bloqueos y temores se acercó al hooponopono buscando un nuevo camino que evidentemente encontró y que cultiva con sus meditaciones, citas y talleres de la técnica. Cuando sabemos que el cambio es a partir de cada uno de nosotros pues llevamos la mitad del camino ganado, Esperanza sabía que necesitaba algo urgente para darle a su vida el giro que se merecía. Empezó de manera contundente a practicar y ahora es una mujer segura, tranquila, superando cada día sus

temores, evitando sentirse por cosas que no van con ella y desprendiendo esa sombra que ella misma creo a su alrededor. Ella hoy brilla, y yo con ella.

De mi querido amigo Carlos puedo decir que ha sido todo un maestro de luz para mi camino, una persona en constante aprendizaje, absorbiendo cada detalle de esta bella técnica para llevarla a la práctica como sicólogo de niños en estado de adopción del estado. Una tarde llegó a mi consulta en busca de orientación para una situación que no lograba resolver en su vida sentimental. Hablamos, tomó el agua solarizada que siempre les ofrezco a mis alumnos y en momento después de tomar el agua me dijo: ¡Isa!!! Esta agua me sabe a leche. ¿Perdón? Le dije, no entiendo y con su análisis de psicólogo me dijo, que estaba buscando una ayuda en mí en ese momento con el hooponopono y que ese sabor a leche lo llevaba a pensar que era un sentimiento materno, especial y de mucha confianza que nos unía. Así lo relacionó, lo entendí y lo agradecí.

En el transcurso de la conversación Carlos, quien ya conocía bien la teoría del hooponopono, comenzamos a cruzar una que otra palabra, mas él que yo y al final de la cita simplemente me dijo: ya sé que hacer. Así es, debemos escucharnos porque en nuestro silencio, en nuestra paz interior están todas las respuestas que necesitamos.

Gracias querido Carlos por cruzarte en mi camino. Aloha para los amigos que generosamente me ha traído el hooponopono.

ACEPTAR Y SOLTAR

Vaya tema, si después de la Divinidad debo hablarles de la aceptación, porque ésta es el camino directo a soltar, después de aceptar se suelta.

¿Qué es aceptar? Para mi es amar todo Lo que viene a mi vida, lo bueno, lo que no entiendo y lo "malo" (en su momento).

La aceptación viene del amor, aceptar lo que ya traes (heredado o las memorias de mis ancestros que vienen en el ADN) y te va llegando sin ser invitado (enfermedades, desamor, soledad, ruina económica, depresiones, etc.).

¿Pero cómo hacerlo y aceptarlo?

El ho'oponopono te da esa valentía y conciencia de amar para soltar y entregar a tú Divinidad todo esto que ya sea heredado o adquiriendo no te deja fluir ni crecer en el amor.

Puede que no suene fácil o atractivo de hacer, pero realmente cuando estas en la práctica del ho'oponopono va surgiendo de manera casi orgánica, pues cuando borras con tus palabras del mantra no sabes exactamente que borras y muchas de esas memorias que traes empiezan a desaparecer lo que hace que sueltes muchas veces sin siquiera saber que lo haces. Esa es la magia del ho'oponopono.

Aceptar lo que es, lo que tienes y lo que vives, no pelear contra nada, lo que resiste persiste, es definitivo. Así, que de manera amorosa acepta todo lo que en este momento vives, lo que no quiere decir que lo debas soportar el resto de tú vida. Aceptarlo con amor tratarlo con amor y de igual manera deshacerte de todo eso con amor, con tú Divinidad obviamente que será tu llave segura para el cambio que empezaras a darle a la vida.

Cuando te enfrentes a una situación que te genere miedo, angustia, tristeza, decepción, energía negativa aprovéchala para borrar, es decir en ese momento repite (en forma mental o verbal): "reconozco estas memorias viejas en mi vida y las transmutaré con el poder del amor, y en este momento sólo las observaré y las dejaré ir, porque ellas estaban en mi subconsciente".

Ahora tienes la oportunidad de borrar y re escribir tu historia sobre esa vieja memoria. Puedo liberarme de esos sentimientos que controlaban mi existencia. Gracias, te amo, perdóname, lo siento.

Se deben amar las memorias que traemos, es muy importante, no despreciarlas, debemos acogerlas con amor y ellas amorosamente se van presentando y tú las vas detectando para eliminarlas y liberarte.

“El amor es la energía más poderosa el universo y es capaz de transmutar todo para que puedas seguir tú vida. El odio y la rabia solo te roban la energía creadora que hay dentro de ti y te impide reiniciar tú vida”

Gracias, te amo, perdóname, lo siento

LA BATALLA DE CLAUDIA

Una mañana de lunes Claudia tomó su baño rápidamente porque tenía una agenda muy apretada esa semana en la que llegaba de visita comercial el vicepresidente de la multinacional donde laboraba hace 6 años como directora de mercadeo, ella es una mujer hermosa alta, con un cabello abundante y muy rubio. La conocí hace 2 años aproximadamente cuando asistió a una meditación con una amiga que ya practicaba ho'oponopono.

En su ducha normal, se sintió una pequeña protuberancia anormal (o bulto) en su seno izquierdo, lo cual obviamente la asustó demasiado y hasta ahí le llego el afán que tenía para todo en la vida, la cita para ir a la peluquería y los preparativos para recibir a uno de sus jefes.

Ella me cuenta que el mundo se paralizo, En menos de un minuto le paso toda su vida como una película donde se logran ver varios episodios claros y otros un poco borrosos, pensó en su esposo Rafael y en su hijo de 7 años, la hipoteca de la casa, el carro que acababa de cambiar por uno más grande con crédito de la empresa.

Pensó en su mama que dependía prácticamente de ella económicamente y su hermana, pensó en todos los sueños que le faltaban por cumplir y lo mucho que tenía por hacer. ¿Morirse en este momento? Imposible, no estaba preparada para eso, nunca

lo había contemplado. Se sentó en su cama sin secarse y dejo la ducha abierta. Se miró al espejo y lloro inconsolablemente.

Se partió en dos la vida de Claudia en un solo minuto. Llamo a su ginecóloga y empezó a arreglarse para cumplir una cita muy importante y no era con su jefe precisamente era con ella, con su realidad con su presente. Canceló todo lo laboral sin importarle consecuencias y se empoderó de ella, me cuenta que nunca sintió tanto amor y compasión por ella como ese día. El ho'oponopono ya hacia parte de su vida y me dice que solo atinaba a decir: "perdóname, perdóname…perdóname"

Le hicieron los exámenes de rigor y evidentemente tenía una pequeña masa que debían tratar urgentemente. Paso varias semanas en ir y venir, en meditar, en descansar, en según ella misma me lo dijo, en re comenzar.

Debió someterse a quimioterapia y tratamiento dispendioso lo que fortaleció su matrimonio e indudablemente su amor propio. Se le cayó el cabello, se adelgazo demasiado, perdió su empleo o casi renuncio. Mejoró la relación con Dios, vendió la camioneta, se miraba al espejo y sonreía, se acariciaba su cabeza sin cabello y agradecía cada instante de su vida, organizo cuidadosamente todo por si tenía que partir o regresar a la casa del padre como un día lo hablamos, desde el amor y no desde el miedo.

Su práctica de ho'oponopono era intensa, pero no para aliviarse, ni para no morirse, lo hacía para aceptar lo que pasaba

en su vida en ese momento, para abrazar y amar ese cáncer que la eligió a ella para amorosamente detenerse y re componer su vida o terminarla.

Era una terapia total para mi hablar con ella 1 hora a la semana, fue un regalo en mi vida su presencia llena de amor y paz, reconfortaron mis miedos, y alivianaron mi carga, porque lo que ella borraba en sus memorias, lo borraba en las mías. ¿Quién era el regalo de quién? Las dos nos cruzamos y nos sanamos del alma y del miedo.

Tuvo fuertes crisis donde pensamos que era el adiós por su estado de salud. Ella abrazo ese cáncer tanto amor, nunca renegó de él, nunca maldijo, solo lo amo y lo agradecía todo el tiempo, tomaba su agua solarizada casi 3 litros al día, hacia su respiración "ha", siempre con el ánimo de aceptar y soltar esto que estaba pasando.

Un jueves no vino a mi consulta y me asusté, ella es muy puntual, pensé, tampoco me contestaba el celular. Respiré, agradecí y esperé. Todo es como debe ser, me consolé. Al viernes me devolvió la llamada, creí que era ella, pero era Arturo su esposo, me dijo que Claudia había perdido la batalla, enmudecimos los dos…le dije que no, que ella no había librado ninguna batalla, que ella era una valiente que aceptó su responsabilidad en todo lo que paso y que se había preparado para regresar a la casa del padre. (Lloramos los dos)

No llegaste a nuestra última cita querida Claudia, me dejaste esperando como un día me lo advertiste, "sino llego profe a tu cita ya sabes que me fui y ya sabes a donde". Le dije no digas eso, ella sonrió y me dijo: no tengo miedo Isa, estoy feliz de vivir esto, no lo entiendo, pero lo acepto. Ahora sé quién soy, que valgo y que tengo, antes no tenía ni idea.

Gracias mi bella, cuanto amor, cuanto aprendizaje trajiste a mi vida. Hasta que nos volvamos a encontrar.

Aloha!!!!

Lo siento, perdóname, gracias, te amo

EL DESAPEGO CON EL HO'OPONOPONO

No hablaré de apego sino del desapego que es lo que pasa después del ho'oponopono.

El apego desaparece radicalmente cuando entra en nuestra vida esta filosofía, empieza un cambio de mente, de vida, de pensamiento, de palabra, de personas, de lugares, de actitudes, de maneras y de conceptos que no podría describirte. Es un cambio total y maravilloso, liviano y transparente. Es un camino seguro y confiable (por que sientes a Dios) donde esos sentimientos de baja vibración como el apego no tienen cabida, y si por algún motivo nuestra mente ego trae rastros de él lo que pasa es que inmediatamente lo reconoces y lo neutralizas, significa estar en el presente.

El apego viene directamente del miedo que se desprende de ese enemigo silencioso pero presente que es el ego. Baja vibración como les dije anteriormente, trae consigo angustia, baja auto estima, debilita el amor propio, dependencia, inseguridad y falta de paz interior, e incluso en algunos casos deterioro en la salud mental y física. LA idea es "atacar" el apego.

En la práctica del ho'oponopono empiezas a elevar la energía y por ende empiezas a sentirte más nivelado, es parar de necesitar de todo y a todos para esto o aquello, aprendes de ti, te empiezas a conocer y a gustar. El amor por ti florece y es donde te das cuenta lo que vales. Nadie tiene que decírtelo, lo sientes como

inspiración que llega del silencio donde habla la divinidad. Esa relación contigo mismo te hace seguro y amorosamente compasivo con tu ser, las personas o cosas que te hacían sentir amores o necesidades mal sanas pierden fuerza, porque empiezas a actuar y a pensar desde el amor y no desde el ego (ego que te hace depender, menos preciarte y sentirte en soledad). Es en ese sublime momento que las prioridades empiezan a identificarse, que es primero, que merece tu atención y que debes dejar ir, como parte de tu aprendizaje y crecimiento personal y espiritual.

Cuando repites gracias o te amo, estas tratando de llegar a un punto cero donde nada ni nadie juzga, donde respiras y vives desde el amor pues estas completamente en el presente, haciéndote responsable de tu vida, enfrentándola y aceptándola para poder soltar lo que te pesa y te impide crecer.

Por esta razón el apego se vuelve desapego, lo que te ataca se desmorona, y empiezas a fluir con la vida y con lo que Dios tiene para ti en todos los aspectos. Se trata de soltar apegos, dependencias y todo lo que nos hace mal y de una u otra manera estamos aferrados.

Una palabra gatillo que puede ayudarte a este desprendimiento es "tiro del tapón" la cual puedes repetirla varias veces al día y veras que algo empieza a cambiar en ti, y podrás deshacerte de lo que no te hace feliz.

Soltar apegos con ho'oponopono es efectivo y gratificante, pues asumes un papel más de liberador que de víctima, al empezar a reconocer lo que tienes en tu cotidianidad y de lo cual te empiezas a desprender por convicción y valentía. "Dar gracias porque reconoces la presencia de apegos y limitantes en tu vida y los sueltas para no dañarte ni dañar a los demás"

Cuando dices "perdóname" asumes 100% responsabilidad y te lo dices a ti mismo, porque en ti existen memorias erróneas que ataren lo que es tú realidad, personas y circunstancias que te lastiman y te apegan a sentimientos mal sanos, memorias de dolor, de obesidad, de desamor, de ingratitud, pero al hacerte responsable las estas liberando.

Al decir "te amo" es cuando lo digo para mí y se extiende a los demás, soltando de esta manera apegos que me perjudican y atan a los demás a mis actitudes.

Sí decides hacerte responsable desde el amor de tus apegos, podrás re escribir tu propio guion, escoger las locaciones, los protagonistas y el nombre de la película para re inventar y sanar de esta manera mágica tu vida y la de los tuyos. Es soltar apegos.

Según el Dr. Leen el ho'oponopono es como el internet, no sabes cómo llega a ti la señal, no sabemos cómo funciona, no sabes cómo te llegan los mensajes, pero todo el tiempo trabaja para ti y los demás.

Lo siento, perdóname, gracias, te amo

MANUELA Y SU APEGO "SIN CURA"

Ella es una mujer joven de unos 32 años, la conocí en un evento que realicé en otra ciudad. Se me acerco y me dijo que me admiraba (eso todavía me asombra y me enrojece), que estaba practicando un poco de ho'oponopono y con la conferencia que acababa de terminar estaba más que decidida a seguir trabajando porque ella, sentía que no se amaba, además que las personas cercanas le decían que su energía era muy baja. Me pregunto ¿Cómo sientes mi energía? Le dije: "no lo sé", y la razón es porque estamos en un momento eufórico en donde muchos en el mismo lugar y al mismo tiempo están vibrando con ho'oponopono lo que hace el espacio liviano e increíble.

Le dije que no se preocupara tanto, que repitiera su mantra preferido y que especialmente repitiera la palabra "te amo"; ella sonrío y me dio un fuerte abrazo, lo que agradecí desde el fondo de mi corazón porque lo sentí y porque fue muy especial.

A la siguiente semana me contacto y me pidió una cita personalizada, la concretamos para empezar su proceso con ho'oponopono de una manera más organizada y guiada (aunque el ho'oponopono es sencillo, es bueno tener asesoría para realizarlo como debe ser).

Su caso lo podemos resumir como una falta de amor propio y un apego total a todo en su máxima expresión y potencia, es decir nunca vi algo semejante.

La escuchaba y pensaba "¿Señor por qué a mí? ". Muchas veces le hago esa pregunta y luego lo entiendo (a veces me demoro y si no lo entiendo lo acepto); en fin, todo un drama amoroso, ella tan joven, linda, económicamente fluida y en este enredo sentimental.

Bueno, nada llega por casualidad, algo debía yo sanar con esta chica y efectivamente empezamos a hacerlo, por lo menos yo si me comprometo cuando alguien llega buscando ayuda con el ho'oponopono sé que es una oportunidad también para mí de sanar memorias compartidas, porque ya saben que las casualidades no existen.

Entrando en el caso extremo de manuela, les cuento que ella tiene una relación con un hombre 5 años mayor con ella (lo cual diríamos que es totalmente normal), un médico y son novios hace ya unos 4 años. Él es un poco celoso, posesivo e indeciso, lo que manuela no sabe manejar y prefiere que sea el quien lleve las riendas y decida todo, entonces ya sabrán cómo es la relación.

Con estos antecedentes podemos imaginarnos rápidamente como es todo y que es Manuela la más afectada pues Roberto quien en cualquier momento termina con ella por cualquier situación y ella queda destrozada por dicha decisión unilateral (como es apenas obvio). Él viaja a Cartagena porque necesita un espacio de tiempo para poder "pasar la mala racha" y después de unos cuatro (4) o cinco (5) días de "tusa" (término utilizado

para expresar que alguien está pasando por una tristeza grande causada normalmente por un amor no correspondido o una pena amorosa) regresa y le pide perdón, y lo curioso del tema es que Manuela cae redonda en ese círculo y en ese amor llamado “apego”.

Ella se va de viaje de negocios y lo que ocurre es que él se queda enojado, por lo cual no contesta sus llamadas y hace caso omiso de sus mensajes de WhatsApp o de texto. Manuela no disfruta esos viajes de negocios ni de ese glamour ni mundo en el que ella se rodea por el trabajo que tiene (ella trabaja con personas de la farándula y tiene muy buenos contactos), pero como Roberto esta disgustado ella lo único que hace es llamarlo y amargarse todo el tiempo pensando que habrá pasado con él. Perdiendo el brillo que la llevo a ese punto interesante de su carrera profesional. Pero al regresar del viaje ella le trae whisky, perfumes o ropa, y todo vuelve a la “normalidad”.

Así es exactamente todo el tiempo la relación de amor entre manuela y Roberto donde si echamos un vistazo podríamos pensar que manuela es la directa afectada. Realmente no sé nada de Roberto ni que piensa y menos que desea.

Llegamos a un acuerdo con Manuela que ella practicaría intensamente para mejorar su amor propio, su seguridad y vibración energética. Muy segura comprometida y animada. La vi tan decidida a tomar en serio los ejercicios y pautas del ho’oponopono

que me atreví a sentir alivio después de la cita. (A esto es lo que llamamos juzgar)

A la semana siguiente me escribió diciendo que Roberto tenia chats en su celular de citas online y estos lugares por internet, que estaba destrozada, le dije tranquila ahora es que empiezas a descubrir situaciones pesadas, pero para eso estas trabajando en ti, a veces el ho'oponopono trae señales y mensajes muy claros. Entonces continuo mucho tiempo, más y más detalles para poner al descubierto la verdadera personalidad de la pareja de Manuela.

Ella no lo estaba soportando y un lunes me llamo muy decidida a otra cita y en esta me dijo: "Isa, no quiero practicar más ho'oponopono porque definitivamente amo a Roberto y esto de lo que me estoy dando cuenta de él no me gusta y me hace sufrir, pero me he envalentonado tanto que he llegado a dejarlo plantado y no quiero eso, me siento rara y sola. Entonces que prefiero seguir como estaba. Gracias Isa, pero el ho'oponopono no es para mí."

Manuela, le dije, esto no es para ti y tienes toda la libertad de vivir la vida que desees vivir y nos despedimos. A la semana siguiente me volvió a pedir una cita que estaba desesperada pero la verdad no quería atenderla, ella ya ella sabe qué hacer, pero deberá decidirse y actuar.

A esto es lo que llamamos libre albedrio. Cada quien decide que sí y que no. Aloha.

ANITA Y SU TEMPERAMENTO

Algún día vino a consulta patricia y entre cosas me contaba de su trabajo, una oficina con 5 mujeres. No me lo puedo imaginar, para nadie es un misterio que no somos un género muy fácil, ni comprensivo, ni generoso y menos amable entre nosotras mismas. Estoy generalizando, no todas son así.

Ella vivía mortificada por cada una de las compañeras, no tenía paciencia y eso perjudicaba su rendimiento profesional, y totalmente su paz interior.

La culpa según Anita siempre era de todas menos de ella. Todo el tiempo rivalizaban por metas laborales, el agrado de los jefes, la moda, el carro, estatus, clientes, entre otras cosas. "Esto es enloquecedor", me dijo Anita desesperada. El ambiente era pesado, tenso y muy superficial. Ella sin querer dice se fue envolviendo en esta manera de vivir para poder sobrevivir.

Comencemos por el principio, por Anita.

Algo sabia del ho'oponopono, le aclaré y ordené los conceptos, empezamos a hacer meditación con la técnica, juiciosa con los ejercicios que le recomendé y así fue su inicio con la técnica.

Ella tenía algunos inconvenientes con dos de sus compañeras, por varias razones comerciales.

Con la práctica ella empezó a sentirse más tranquila, aprendió a soltar lo que no podía solucionar y evidentemente se solucionó, no como ella quería, pero si como más le convenía.

Se practica ho'oponopono y los resultados no se hacen esperar porque la energía vibra diferente y las señales aparecen junto con los regalos.

Anita debía seguir su vida, no puedes simplemente hacer ho'oponopono sin actuar, las señales se van presentando de miles de maneras, aquí lo importante es estar despierto para identificarlas. Hace parte del proceso y de las soluciones que vienen en camino.

En todo este camino que emprendió Anita, un día cualquiera uno de sus clientes más importantes le dijo que si le gustaría hacer un proceso para la compañía que él representaba. A Anita le asustó la idea pues tenía varios compromisos ya adquiridos de créditos con su actual empresa, pero de igual manera lo hizo y participó en ese proceso que era para una empresa multinacional con muchas garantías y el doble del salario.

Para resumir, Anita consiguió ese empleo, rápidamente un banco le desembolso lo que debía en la empresa y pudo cumplir también.

A Anita le cambio la vida, su energía vibraba diferente, no pudo cambiar a las personas que trabajaban con ella, pero su Divinidad tenía algo mucho mayor.

La clave es confiar y entender que con el ho'oponopono borras, limpias, te haces responsable, sueltas y esperas la recompensa.

"Divinidad lo siento por lo que hay en mí que ha creado esta situación difícil con mis compañeros de trabajo"

Gracias, te amo

LA NUEVA CRISTAL

Creo que fue de las primeras personas que llego en busca de mi orientación con el ho´oponopono.

Cristal, la llamaremos, una joven morena de unos 25 años, muy delgada y temerosa, muy temerosa, de manos sudorosas y un temblor extraño que fui descubriendo que era físico miedo a la vida.

Había pasado por muchos tratamientos psicológicos y según ella no le habían servido. Llego a conocer el ho'oponopono por "casualidad" como creemos todos y allí estaba sentada en frente mío, con su voz y manos temblosas. Si historia de vida era muy triste y trágica, con soledad, incluso abusos y mucha indiferencia por parte de sus padres. Tiene 3 hermanos más, una niña de provincia con mucha falta de afecto y amor propio. Necesitaba de consentimiento de las personas que estaban en su entorno para ella decidir sobre su propia vida, era dependiente y apegada. El miedo o mejor el pavor regían su existencia.

Empezamos a trabajar arduamente con el ho'oponopono las dos, ella y yo, pues si estaba en mi camino tampoco es casualidad y también debo aprovechar para limpiar mis memorias compartidas con aquel caso de vida tan difícil. Ella llena de dudas, pero muy segura que el ho'oponopono sería su salvación empezó el proceso. Le di todas las instrucciones claras y le dije como podía la técnica ayudarla a salir de esta oscuridad.

Nos volvimos a ver al 1 mes, al cabo del cual mi expresión simplemente fue de asombro y dije: "oh, por Dios" (creo que voy a necesitar una cámara fotográfica para tomar unas fotos para el antes y el después del ho'oponopono). Ella llegó con un maquillaje suave, de ropa juvenil perfecta para su edad. Sonriente y lo mejor de todo era que ya no temblaba como antes.

En su voz aún se sentía un dejo de inseguridad, pero realmente era muy tenue. Su cara se iluminaba muy seguido con su sonrisa, que cambio tan extraordinario de solo 30 días, estaba perpleja con lo que veía y oía. Me contó que estaba de juiciosa con la práctica y como le había dado un cambio a su vida en varios aspectos en un tiempo tan corto, incluso la cambiaron de área en la empresa que estaba a un lugar con más contacto con las personas y había tenía un amigo "especial". Se sentía segura y tranquila.

¿Qué hizo el ho'oponopono en ella? Pues no sé, debe ser lo que puede hacer en todos, comienza a llegar lo perfecto y correcto, se desbloquea la energía de cada situación que no progresaba por la baja vibración de cada uno, y la paz junto con el amor propio se vuelven parte fundamental de la persona que practica.

Ahora cristal, anda feliz, realiza de vez en cuando talleres, cuando necesita reforzar separa su cita y se entregó a la filosofía del hooponopono, que por supuesto se le nota con solo verla.

QUE HACE EL HOOPONOPONO EN TI Y EN MI

Para entender esta situación de que lo que se borra en mí se borra en ti, definitivamente hay que vivirla, sentirla e identificarla.

Es complicado de asimilar cuando lo lees en todos los libros de ho'oponopono, te lo explican tus maestros y debes también explicarles a tus alumnos. Otra cosa es vivirlo y saber que lo estás viviendo. Esta maravilla de experiencia la viví la primera vez hace 6 meses, hace apenas 6 meses me di cuenta que lo estaba viviendo. Desde ese momento para acá lo vivo muy seguido, no sabría decir exactamente cada cuanto, pero si es una luz q me irradia muy frecuentemente.

¿Cómo es eso que lo que borras en ti se borra en el otro?

Así es, cuando empiezas el camino de la auto sanación, ese re encontrarse con uno mismo, ese reconciliarte y volver a ti, el querer encontrarte para amarte y perdonarte, es un camino amplio y lleno de sorpresas, vertientes y porque no decirlo ansiedad o hasta miedo.

La filosofía de la técnica comienza a calar y te sientes invadido por un montón de conceptos que ya "manejas", de alguna manera que no identificas porque no lo has sentido y de repente llegan los sientes. ¡Oh por Dios! ¿Es real? Pues resulta que sí.

Aquí les va la historia que yo misma viví en carne propia e identifiqué con lágrimas en los ojos y esa sensación de escalofríos recorriendo todo el cuerpo.

Hace unos meses atendí a una señora, a la que llamaremos en este libro Cecilia. Ella me contacto por celular el día anterior diciéndome que necesitaba una cita urgente, no le conteste no por ser descortés sino porque no tenía espacio además saldría esa tarde con mi esposo y una de mis hijas a mi casa de descanso. Pero al día siguiente me habló una alumna antigua solicitando una cita para la misma señora, que era amiga suya y que realmente estaba desesperada. Me alcancé a abrumar porque tenía ya todo planeado y esto interfería con mis planes. En estos casos, respiro y pienso "no lo entiendo, pero lo acepto".

Accedí entonces a ver a la señora esa misma tarde a eso de las 5:00 pm (así mis planes de salir se pospusieran para el otro día) llegó Cecilia ansiosa, nerviosa y en medio de todo agradecida. Así que empezamos a hablar, ella empezó a hablar, y hablar mucho, yo siempre me dedico a limpiar con mi mantra mientras los alumnos hablan y se desahogan. Esto libera demasiado.

Cuando ella empezó a narrar su historia, me he quedado fría. Esa mujer que yo no conocía narraba mi historia de hace 20 años, en los mismos lugares, es decir la zona de vivienda, la empresa de su esposo. Ella sentía miedo, soledad y angustia por

vivir lo que estaba viviendo. Estaba desesperada, buscando solución en cada terapeuta, brujo o cosa parecida. ¿Esa era yo, hace 20 años?

Sentía algo de tristeza por ella o por mí no lo sabía bien, pero lo que si aproveche toda esa cita conociendo su historia y recordando la mía fue para limpiar, borrar y borrar. Porque me identifiqué totalmente y ese episodio me confrontó con algo que creía había superado, que ya lo había olvidado y peor aún que creía había perdonado. Era un tema de mi vida que sentía superado, pero al ver a esta mujer llorar y echarse culpas que evidentemente no eran de ella pero que el resto del mundo se lo hacían creer, sentí ganas de gritar y liberarla como yo me liberé.

Me libere aquel día de esa situación, increíble 20 años después, ese fue el verdadero día de mi libertad de aquel matrimonio fallido, de esa soledad que se llega a sentir y de esas culpas que te persiguen por años. Ella llegó a recordarme que no lo tenía tan resulto y que algo faltaba.

¿Qué era lo que faltaba? Ni idea, pero sé que ese día lo solté e identifiqué que ella borraba en mí y yo en ella lo que compartíamos, ese día lo entendí, lo disfruté y lo agradecí tanto, tanto porque solté algo que me faltaba y ella debía venir a mí para empezar su proceso y finalizar el mío. Gracias, te amo, perdóname, lo siento.

La Divinidad nos cruzó para que nos ayudáramos mutuamente, que maravillosa sensación de libertad. Di todo lo que pude en

esa cita, quería que Cecilia también sanara como lo hacía yo. Sé que no es así, ella vivirá su proceso su liberación en su momento.

Aquí no termina mi proceso de aprendizaje con Cecilia, es decir se reafirmó días después mi caso de sanación con esa situación que creía olvidada y superada, mi divorcio y relación realmente mala con mi ex. Solo chateamos lo preciso, nunca más nos volvimos a ver, aunque para mí no era tan tedioso el tema sé que para él sí, me deseaba lo peor, pero no me importaba (eso creía).

A los pocos días de haber hablado con Cecilia y de haber sentido esto tan bello y liberador, tuve la oportunidad o necesidad mejor de escribirle a mi ex, para una queja de una de mis hijas, simplemente le escribo para enterarlo a lo que a veces responde, otras veces no, pero sé que algo habla con la afectada. Y eso es un apoyo. Entonces, escribí y solté el celular sin esperar respuesta alguna, cual sería mi sorpresa al ver que inmediatamente sonó la respuesta y no solo eso, era una respuesta argumentada y cordial, no puedo negar que me impresionó y me agradó, sentí paz.

Para resumir la historia, el hombre me trato como en los mejores tiempos, con respeto, madurez y hasta me agradeció y no una muchas veces, por el trabajo que había hecho con las niñas. Me agradeció lo buena madre que era y lo pendiente que había estado todos estos años de ellas. Yo estaba perpleja, pensaba mi

ego cizañero. ¿Será que está borracho?, no, el no bebé me respondía yo misma. En ese momento pensé en Cecilia, en su historia, en la mía y como se había el universo encargado en su momento y en su hora de borrar y limpiar tantos años de energía baja y malos pensamientos.

Esa noche él (mi Ex) y yo nos reconciliamos con el pasado, con eso que ya no existía, que ambos habíamos provocado, aunque no lo hablamos directamente fue algo implícito, lo sentimos y sellamos ese capítulo que por ende dejamos de arrastrar en nuestras memorias.

Aloha, ho´oponopono

ALGUNAS ANOTACIONES FINALES

- "Las memorias que borras en ti las borras en mi"
- "Las casualidades en el hooponopono no existen"
- "Todo lo que hay en tu vida, tú lo atrajiste"
- "Hazte 100% responsable de tus memorias y de tu energía"
- "Borra todo aquello que te hace repetir una y otra vez el mismo patrón"
- "No es culpa de nadie, es tú responsabilidad"
- "Eleva tu energía"
- "Entrega a tu divinidad todo lo que no puedes manejar"
- "El presente es lo único que posees, ámalo y disfrútalo"
- "Ser espiritual no es ser débil, ser sencillo no es ser fácil, ser humilde no es ser bobo"
- "Decide quién se queda y quien se va de tú vida porque lo importante eres tú"
- "El amor propio es el mejor regalo que puedes obsequiarte, trabájalo"
- "Lo que en este momento vives te lo mereces, no has hecho nada más por cambiar tú realidad"
- "Si vibras alto atraes alto, si vibras bajo atraes bajo"
- "El universo no te ve sino que te siente, por eso vibra alto"
- "Tú niño(a) interior es el motor, no lo olvides"
- "Dios fuente creadora e inspiradora"
- "Reinicia tú vida, el ho'oponopono te enseña cómo hacerlo"
- "Trabaja sin expectativas y déjate sorprender"
- "Eres merecedor de todo lo bueno que el universo tiene para ofrecerte"
- "Empieza a caminar ligero de equipaje para que Dios te vaya mostrando el camino sin mucho esfuerzo"
- "No pienses tanto, arruinas la sorpresa"

- “Nada ni nadie puede hacerte daño si tu no se lo permites”
- “Busca tu punto cero, búscate en una hoja en blanco”
- “Volver a empezar cuantas veces sea necesario”
- “Haz silencio para poder escucharte”
- “Si te equivocas, pídete perdón eres tu peor verdugo”
- “Mírate al espejo y dile te amo a tu niño interior”
- “Trabaja por tu mejor versión”
- “Todo lo que vives tú lo has provocado, con tu energía, tu memoria y tú desidia”

DUDAS FRECUENTES EN LA PRÁCTICA DEL HO'OPONOPONO

1. ¿Por qué me siento tan extraña los primeros días de práctica de ho'oponopono?

   Pienso que estas moviendo muchas energías, borrando no sabemos exactamente qué, pero ocurren cosas interiormente que el ho'oponopono empieza re componer. Creo que es más que normal.

2. ¿Cómo sé que memorias estoy borrando?

   No sabemos que estas borrando, pero cuando empiezas tu trabajo de limpieza muchos aspectos comienzan a desbloquearse y es allí donde sé que el equipaje se está alivianado.

3. ¿Debo sentir las palabras desde mi corazón para que funciones el ho'oponopono?

   No. Son palabras que tiene un efecto automático y borran lo que tienen que borrar sin pedir permiso. Puedes decirlas con rabia, miedo o decepción. Producen un efecto mágico.

4. ¿Cómo saber si te está funcionando?

   Empiezas a sentir una paz que no tenías, las situaciones que estaban bloqueadas o que no existían fluyen.

5. ¿Las palabras deben tener un orden?

   Definitivamente no. Puedes repetir la que te guste del mantra, en el orden que prefieras decirlas.

6. ¿Debo hacer los ejercicios que ofrece la técnica?

   Son un buen complemento, pero no son obligatorios para que la técnica funcione, pero en ellos encuentras maneras lúdicas para borrar de igual manera.

7. ¿Debo practicar alguna religión para identificar la Divinidad?

   No. Debes identificar que o quien es para ti la divinidad, y darle el nombre que según tus costumbres o creencias crea que es. Es la energía vital, el ser superior que también habita en nosotros. Dios.

8. ¿Puedo mezclar ho'oponopono con otras técnicas de sanación?

   Personalmente creo que no porque es mejor dedicarte a una sola bien hecha, concentrarte en sus principios y no confundir a tu subconsciente con tanta información y metodologías. Yo, no lo haría.

FRASES Y TEXTOS PARA LEER Y REFLEXIONAR

"La raíz del sufrimiento es el apego."

"Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de arrojarlo a alguien más; Tú eres el que se quema."

"Sé una luz para ti mismo."

"En lo que piensas te conviertes. Lo que sientes, lo atraes. Lo que imaginas, lo creas."

"La ira nunca desaparecerá mientras los pensamientos de resentimiento sean apreciados en la mente."

"El pasado ya se ha ido, el futuro todavía no está aquí. Sólo hay un momento en el que vives, y ese es el momento presente."

"¡Qué maravilloso! ¡Qué maravilloso! Todas las cosas son perfectas exactamente como son."

"Si pudiéramos ver el milagro de una sola flor claramente nuestra vida entera cambiaría."

"Al final, solo tres cosas importan: cuánto amaste, cuán amablemente viviste, y cómo graciosamente dejaste ir las cosas que no eran importantes para ti."

Siddharta Gautama

POEMA SOBRE EL AMOR PROPIO

Este poema lo escribió el Sr Charles Chaplin y me parece importante que lo lean porque en el van a encontrar una linda reflexión sobre nuestras vidas, la forma en que actuamos y como nos tratamos a nosotros mismos que muchas veces es demasiado duro al punto de hacernos daño emocionalmente, la forma en que tratamos a las personas con las cuales interactuamos todos los días, la forma en que pensamos sobre la vida y sobre nosotros.

Cuando aprendo a amarme el resultado es un camino lleno de amor en el cual puedo encontrar paz, tranquilidad, sanación, perdón, sueños, vida, alegría y todo lo lindo que puedas imaginar.

Cuando me amé de verdad

Cuando me amé de verdad
comprendí que en cualquier circunstancia,
yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta,
y en el momento exacto, y entonces, pude relajarme.
Hoy sé que eso tiene un nombre… **Autoestima**

Cuando me amé de verdad,
pude percibir que mi angustia,
y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal

de que voy contra mis propias verdades.
Hoy sé que eso es… **Autenticidad**

Cuando me amé de verdad,
dejé de desear que mi vida fuera diferente,
y comencé a aceptar todo lo que acontece,
y que contribuye a mi crecimiento.
Hoy eso se llama… **Madurez**

Cuando me amé de verdad,
comencé a percibir que es ofensivo
tratar de forzar alguna situación, o persona,
sólo para realizar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento,
o la persona no está preparada, inclusive yo mismo.
Hoy sé que el nombre de eso es… **Respeto**

Cuando me amé de verdad,
comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable:
personas, situaciones y cualquier cosa
que me empujara hacia abajo.
De inicio mi razón llamó a esa actitud egoísmo.
Hoy se llama… **Amor Propio**

Cuando me amé de verdad,
dejé de temer al tiempo libre
y desistí de hacer grandes planes,
abandoné los mega-proyectos de futuro.

Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta,
cuando quiero, y a mi propio ritmo.
Hoy sé que eso es… **Simplicidad y Sencillez**

Cuando me amé de verdad,
desistí de querer tener siempre la razón,
y así erré menos veces.
Hoy descubrí que eso es… **Humildad**

Cuando me amé de verdad,
desistí de quedarme reviviendo el pasado,
y preocupándome por el futuro.
Ahora, me mantengo en el presente,
que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez.
Y eso se llama… **Plenitud**

Cuando me amé de verdad,
percibí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme.
Pero cuando la coloco al servicio de mi corazón,
ella tiene una gran y valioso aliado.

Todo eso es… **Saber Vivir**
No debemos tener miedo de cuestionarnos,
de hecho hasta los planetas chocan,
y del caos suelen nacer la mayoría de las estrellas.

Charles Chaplin
(Abril 16 – 1889, Diciembre 25 – 1977)

PALARAS FINALES

Esperamos que el contenido del libro resulte de interés para ti y para aquellas personas interesadas en conocer sobre esta hermosa técnica de auto sanación llamada ho'oponopono, con la cual vas a poder trabajar en tantos aspectos que afectan tú vida y la afectan de tal forma que no te permiten ser feliz, vivir en paz y armonía, enganchado al pasado y descuidando lo mejor que está siempre en el hoy y en el presente.



Visítanos en

http://www.hooponoponomedellin.com
http://www.almadehooponopono.com

En Instagram como:

@hooponopono.medellin
@almadehooponopono

En youtube en nuestros canales como:

hooponopono.medellin
almadehooponopono